

Heti étlap 2025.07.14. - 2025.07.18. (00011) Tojásmentes 1-3															
	Hétfő				Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek	
R E G E L I	Forralt tej[7], Gyümölcstea[12], Ráma margarin, Zsemle[1]				Karamellás tej[7], Gyümölcstea[12], Ráma margarin, Korpás zsemle[1]			Gyümölcstea[12], Mozarella sajt[7,(1)], Ráma margarin, Kukoricás kenyér[1], Kígyóuborka			Forralt tej[7], Gyümölcstea[12], Sertés párizsi, Ráma margarin, Korpás kenyér[1], Zöldpaprika			Forralt tej[7], Gyümölcstea[12], Margarinos s. baracklevár(12), Félbarna kenyér[1]	
	Energia: 314,27 Kcal / 1 313,65 KJ Feh: 9,15 g Zsír: 15,41 g T.Zs: 5,42 g Sz.h: 32,20 g Cuk: 0,00 g Só: 0,96 g 1,7,12				Energia: 263,52 Kcal / 1 101,51 KJ Feh: 8,10 g Zsír: 11,33 g T.Zs: 3,65 g Sz.h: 33,93 g Cuk: 7,99 g Só: 0,59 g 1,7,12			Energia: 208,51 Kcal / 871,57 KJ Feh: 7,16 g Zsír: 10,35 g T.Zs: 3,96 g Sz.h: 20,84 g Cuk: 1,20 g Só: 0,73 g 1,7,12			Energia: 278,61 Kcal / 1 164,59 KJ Feh: 10,85 g Zsír: 12,45 g T.Zs: 4,71 g Sz.h: 30,39 g Cuk: 0,00 g Só: 1,21 g 1,7,12			Energia: 238,85 Kcal / 998,39 KJ Feh: Zsír: 7,41 g T.Zs: 3,16 g Sz.h: Cuk: 4,52 g Só: 1,01 g 1,7,12	
	T I Z Ó R A I	Alma				Alma, Banán			Alma, Sárgabarack			Alma, Körte			Alma, Sárgadinnye
Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ Feh: 0,32 g Zsír: 0,32 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 5,60 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g				Energia: 59,59 Kcal / 249,09 KJ Feh: 0,72 g Zsír: 0,24 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 13,18 g Cuk: 0,00 g Só: 0,03 g			Energia: 35,72 Kcal / 149,31 KJ Feh: 0,51 g Zsír: 0,28 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 7,26 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g			Energia: 36,77 Kcal / 153,70 KJ Feh: 0,36 g Zsír: 0,33 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 7,80 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g			Energia: 33,01 Kcal / 137,98 KJ Feh: 0,33 g Zsír: 0,27 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 7,05 g Cuk: 0,00 g Só: 0,02 g		
E B É D		Sült pulykamedalion (tej,toj mentes)[12], Sárgaborsó főzelék[1,12]				Sült pulykamedalion sajtmártásban[1,7,12, Rizi-bizi			Párolt csirkemell, Vegyes gyümölcsmártás[1,7,12], Főtt burgonya			Sertés fasírt (tej-tojásmentes)[1,12], Vegyes főzelék (brokkoli, répa, karfiol)			Tarhonyás hús pulykahúsból (durum)[1,12,(, Csemege uborka[10]
	Energia: 398,38 Kcal / 1 665,23 KJ Feh: 24,24 g Zsír: 16,16 g T.Zs: 3,75 g Sz.h: 38,58 g Cuk: 0,01 g Só: 1,94 g 1,12				Energia: 431,61 Kcal / 1 804,13 KJ Feh: 17,45 g Zsír: 17,29 g T.Zs: 6,27 g Sz.h: 51,18 g Cuk: 0,07 g Só: 1,28 g 1,7,12			Energia: 353,36 Kcal / 1 477,04 KJ Feh: 18,07 g Zsír: 7,74 g T.Zs: 2,66 g Sz.h: 51,29 g Cuk: 9,01 g Só: 2,38 g 1,7,12			Energia: 369,77 Kcal / 1 545,64 KJ Feh: 20,31 g Zsír: 15,43 g T.Zs: 4,58 g Sz.h: 36,79 g Cuk: 0,59 g Só: 2,03 g 1,7,12			Energia: 359,97 Kcal / 1 504,67 KJ Feh: 18,37 g Zsír: 11,00 g T.Zs: 2,57 g Sz.h: 46,53 g Cuk: 0,02 g Só: 1,85 g 1,10,12,(3),(6)	
	U Z S O N N A	Pizzakrém, tonhalas[4,12,(1)], Félbarna kenyér[1]				Csirkemell sonka, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Paradicsom			Natúr vajkrém[7], Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka			Gyümölcs joghurt (poharas)[7], Kifli[1]			Körözött[7,(1)], Fehérkenyér[1], Kápia paprika
Energia: 151,13 Kcal / 631,72 KJ Feh: 5,98 g Zsír: 3,48 g T.Zs: 0,50 g Sz.h: 23,69 g Cuk: 1,90 g Só: 1,16 g 1,4,12				Energia: 176,38 Kcal / 737,27 KJ Feh: 5,71 g Zsír: 7,44 g T.Zs: 1,97 g Sz.h: 21,22 g Cuk: 1,28 g Só: 0,64 g 1			Energia: 162,77 Kcal / 680,38 KJ Feh: 4,50 g Zsír: 6,42 g T.Zs: 3,02 g Sz.h: 21,56 g Cuk: 0,00 g Só: 0,81 g 1,7			Energia: 180,00 Kcal / 752,40 KJ Feh: 7,35 g Zsír: 2,60 g T.Zs: 1,70 g Sz.h: 31,00 g Cuk: 22,45 g Só: 0,31 g 1,7			Energia: 151,15 Kcal / 631,81 KJ Feh: 6,47 g Zsír: 3,92 g T.Zs: 1,59 g Sz.h: 22,11 g Cuk: 1,28 g Só: 0,39 g 1,7		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

Élelmezésvezető-Dietetikus Papp Zsuzsanna sk.

Szakmai vezető: Márton Beáta sk.

Allergén kódok, információk: (zárójelben a nyomokban feltételezhető allergének vannak feltüntetve)

- 1: Glutén
- 3: Tojás
- 5: Földimogyoró
- 7: Tej, tejtermékek
- 9: Zeller
- 11: Szezám
- 13: Csillagfű
- 15: Mesterséges édesítőszer
- 2: Rákfélék
- 4: Halak
- 6: Szójabab
- 8: Diófélék, mogyorók
- 10: Mustár
- 12: Kéndioxid, szulfid
- 14: Puhatestűek
- 16: Édesgyökér

Heti étlap 2025.07.14. - 2025.07.18. (00151) Tejmentes (1-3 év)															
	Hétfő				Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek	
REGGELI	Zabital, Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Zsemle[1]				Karamellás rizsital, Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Korpás zsemle[1]			Zabital, Gyümölcsstea[12], Csirkemell sonka, Ráma margarin, Kukoricás kenyér[1], Kígyóuborka			Zabital, Gyümölcsstea[12], Sertés párizsi, Ráma margarin, Korpás kenyér[1], Zöldpaprika			Zabital, Gyümölcsstea[12], Margarinos s. baracklekvár(12), Félbarna kenyér[1]	
	Energia: 235,67 Kcal / 985,10 KJ				Energia: 257,13 Kcal / 1 074,80 KJ			Energia: 229,09 Kcal / 957,60 KJ			Energia: 250,85 Kcal / 1 048,55 KJ			Energia: 211,09 Kcal / 882,36 KJ	
	Feh: 4,58 g Zsír: 7,04 g T.Zs: 1,80 g				Feh: 3,76 g Zsír: 8,87 g T.Zs: 1,70 g			Feh: 6,03 g Zsír: 7,82 g T.Zs: 1,96 g			Feh: 6,29 g Zsír: 9,68 g T.Zs: 2,61 g			Feh: Zsír: 4,64 g T.Zs: 1,06 g	
Sz.h: 36,06 g Cuk: 5,99 g Só: 0,71 g				Sz.h: 42,27 g Cuk: 16,14 g Só: 0,58 g			Sz.h: 32,79 g Cuk: 7,19 g Só: 0,82 g			Sz.h: 34,28 g Cuk: 5,99 g Só: 1,04 g			Sz.h: Cuk: 10,51 g Só: 0,84 g		
1,12				1,12			1,12			1,12			1,12		
TIZÓRAI	Alma				Alma, Banán			Alma, Sárgabarack			Alma, Körte			Alma, Sárgadinnye	
	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ				Energia: 59,59 Kcal / 249,09 KJ			Energia: 35,72 Kcal / 149,31 KJ			Energia: 36,77 Kcal / 153,70 KJ			Energia: 33,01 Kcal / 137,98 KJ	
	Feh: 0,32 g Zsír: 0,32 g T.Zs: 0,00 g				Feh: 0,72 g Zsír: 0,24 g T.Zs: 0,00 g			Feh: 0,51 g Zsír: 0,28 g T.Zs: 0,00 g			Feh: 0,36 g Zsír: 0,33 g T.Zs: 0,00 g			Feh: 0,33 g Zsír: 0,27 g T.Zs: 0,00 g	
Sz.h: 5,60 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g				Sz.h: 13,18 g Cuk: 0,00 g Só: 0,03 g			Sz.h: 7,26 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g			Sz.h: 7,80 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g			Sz.h: 7,05 g Cuk: 0,00 g Só: 0,02 g		
EBÉD	Főtt tojás [3], Sárgaborsó főzelék[1,12]				Sült pulykamedalion fokhagymás mártásban, Rizi-bizi			Párolt csirkemell , Vegyes gyümölcsmártás (tejmentes)[1,12], Főtt burgonya			Sertés fasírt (tejmentes)[1,3,12], Vegyes főzelék (tejmentes)[1,12]			Tarhonyáshús pulykahúsból (durum)[1,12,(, Csemege uborka[10]	
	Energia: 327,27 Kcal / 1 367,99 KJ				Energia: 399,66 Kcal / 1 670,58 KJ			Energia: 336,10 Kcal / 1 404,90 KJ			Energia: 345,71 Kcal / 1 445,07 KJ			Energia: 359,97 Kcal / 1 504,67 KJ	
	Feh: 16,62 g Zsír: 11,93 g T.Zs: 2,59 g				Feh: 19,65 g Zsír: 11,73 g T.Zs: 2,50 g			Feh: 16,93 g Zsír: 4,39 g T.Zs: 0,59 g			Feh: 18,34 g Zsír: 12,12 g T.Zs: 2,35 g			Feh: 18,37 g Zsír: 11,00 g T.Zs: 2,57 g	
Sz.h: 38,03 g Cuk: 0,01 g Só: 1,32 g				Sz.h: 53,54 g Cuk: 1,30 g Só: 1,16 g			Sz.h: 55,70 g Cuk: 11,06 g Só: 2,40 g			Sz.h: 40,08 g Cuk: 2,53 g Só: 2,07 g			Sz.h: 46,53 g Cuk: 0,02 g Só: 1,85 g		
1,3,12				1,12			1,12			1,3,12			1,10,12,(3),(6)		
USZONNA	Pizzakrém, tonhalas[4,12,(1)], Félbarna kenyér[1]				Csirkemell sonka, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Paradicsom			Pulykamellsonka, Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka			Gyümölcspuding (tejmentes), Kifli[1]			Pulykahúskrém (tej, toj, szójamentes)[10, Fehérkenyér[1], Kápia paprika	
	Energia: 151,13 Kcal / 631,72 KJ				Energia: 176,38 Kcal / 737,27 KJ			Energia: 171,00 Kcal / 714,78 KJ			Energia: 239,07 Kcal / 999,31 KJ			Energia: 201,34 Kcal / 841,60 KJ	
	Feh: 5,98 g Zsír: 3,48 g T.Zs: 0,50 g				Feh: 5,71 g Zsír: 7,44 g T.Zs: 1,97 g			Feh: 6,35 g Zsír: 6,38 g T.Zs: 1,76 g			Feh: 3,22 g Zsír: 1,26 g T.Zs: 0,14 g			Feh: 6,81 g Zsír: 9,32 g T.Zs: 2,07 g	
Sz.h: 23,69 g Cuk: 1,90 g Só: 1,16 g				Sz.h: 21,22 g Cuk: 1,28 g Só: 0,64 g			Sz.h: 21,84 g Cuk: 0,00 g Só: 1,17 g			Sz.h: 52,64 g Cuk: 12,79 g Só: 0,19 g			Sz.h: 22,13 g Cuk: 1,28 g Só: 0,53 g		
1,4,12				1			1			1			1,10,12		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

Élelmezésvezető-Dietetikus Papp Zsuzsanna sk.

Szakmai vezető: Márton Beáta sk.

Allergén kódok, információk: (zárójelben a nyomokban feltételezhető allergének vannak feltüntetve)

- 1: Glutén
- 3: Tojás
- 5: Földimogyoró
- 7: Tej, tejtermékek
- 9: Zeller
- 11: Szezám
- 13: Csillagfűrt
- 15: Mesterséges édesítőszer
- 2: Rákfélék
- 4: Halak
- 6: Szójabab
- 8: Diófélék, mogyorók
- 10: Mustár
- 12: Kéndioxid, szulfít
- 14: Puhatestűek
- 16: Édesgyökér