

Heti étlap 2025.07.28. - 2025.08.01. (00011) Tojásmentes 1-3															
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
REGELI	Forralt tej[7], Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Zsemle[1]			Forralt tej[7], Gyümölcsstea[12], Kenőmájás[6,(10)], Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka			Gyümölcsstea[12], Trappista sajt[7], Ráma margarin, Korpás kenyér[1], Kígyóuborka			Kakaó [7], Gyümölcsstea[12], Vaj [7], Kifli[1]			Forralt tej[7], Gyümölcsstea[12], Tavaszi felvágott, Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Zöldpaprika		
	Energia: 314,27 Kcal / 1 313,65 Kj			Energia: 244,74 Kcal / 1 023,01 Kj			Energia: 235,39 Kcal / 983,93 Kj			Energia: 257,11 Kcal / 1 074,72 Kj			Energia: 271,82 Kcal / 1 136,21 Kj		
	Feh: 9,15 g Zsír: 15,41 g T.Zs: 5,42 g			Feh: 11,63 g Zsír: 8,79 g T.Zs: 4,30 g			Feh: 9,82 g Zsír: 11,65 g T.Zs: 5,17 g			Feh: 7,90 g Zsír: 10,90 g T.Zs: 5,55 g			Feh: Zsír: 12,02 g T.Zs: 4,58 g		
Sz.h: 32,20 g Cuk: 0,00 g Só: 0,96 g			Sz.h: 29,45 g Cuk: 0,00 g Só: 1,39 g			Sz.h: 22,48 g Cuk: 0,00 g Só: 1,27 g			Sz.h: 30,92 g Cuk: 6,99 g Só: 0,35 g			Sz.h: Cuk: 0,00 g Só: 1,27 g			
1,7,12			1,6,7,12,(10)			1,7,12			1,7,12			1,7,12			
TÍZÓRAI	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	Zöldborsófőzelék[1,7], Sült pulykamedalion (tej,toj mentes)[12]			Lecsós sertésragu [1,12], Párolt rizs			Pulykafasírt (tojásmentes)[1,12], Karfiolfőzelék[1,7,12]			Vadas csirkeragu[1,7,9,10,12], Tészta köret (durum)[1,(3)]			Burgonyafőzelék[1,7], Sült pulykamedalion (tej,toj mentes)[12]		
	Energia: 342,24 Kcal / 1 430,56 Kj			Energia: 423,97 Kcal / 1 772,19 Kj			Energia: 352,36 Kcal / 1 472,86 Kj			Energia: 388,60 Kcal / 1 624,35 Kj			Energia: 335,66 Kcal / 1 403,06 Kj		
	Feh: 21,80 g Zsír: 13,72 g T.Zs: 3,39 g			Feh: 14,87 g Zsír: 14,98 g T.Zs: 3,30 g			Feh: 17,85 g Zsír: 18,99 g T.Zs: 5,04 g			Feh: 18,55 g Zsír: 9,29 g T.Zs: 2,66 g			Feh: 15,64 g Zsír: 15,21 g T.Zs: 4,54 g		
Sz.h: 32,21 g Cuk: 5,00 g Só: 1,77 g			Sz.h: 56,97 g Cuk: 4,02 g Só: 1,84 g			Sz.h: 27,16 g Cuk: 0,59 g Só: 2,13 g			Sz.h: 57,09 g Cuk: 2,00 g Só: 1,21 g			Sz.h: 33,24 g Cuk: 0,01 g Só: 2,21 g			
1,7,12			1,12			1,7,12			1,7,9,10,12,(3)			1,7,12			
UZSONNA	Félbarna kenyér[1], Kockasajt (Medve)[7], Ráma margarin, Paradicsom			Snidlinges túró [7,(1)], Fehérkenyér[1], Kápia paprika			Gyümölcs joghurt (poharas)[7], Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]			Csirkemell sonka, Ráma margarin, Burgonyás kenyér[1], Paradicsom			Natúr sajtkrém[7,(1)], Fehérkenyér[1], Kígyóuborka		
	Energia: 196,66 Kcal / 822,04 Kj			Energia: 144,29 Kcal / 603,13 Kj			Energia: 170,30 Kcal / 711,85 Kj			Energia: 173,31 Kcal / 724,44 Kj			Energia: 165,90 Kcal / 693,46 Kj		
	Feh: 5,64 g Zsír: 9,24 g T.Zs: 3,75 g			Feh: 6,20 g Zsír: 3,43 g T.Zs: 1,35 g			Feh: 6,37 g Zsír: 3,69 g T.Zs: 2,02 g			Feh: 6,43 g Zsír: 7,00 g T.Zs: 1,68 g			Feh: 4,31 g Zsír: 7,24 g T.Zs: 3,76 g		
Sz.h: 22,45 g Cuk: 0,00 g Só: 1,23 g			Sz.h: 21,79 g Cuk: 1,28 g Só: 0,49 g			Sz.h: 27,68 g Cuk: 25,41 g Só: 0,29 g			Sz.h: 20,94 g Cuk: 0,00 g Só: 1,15 g			Sz.h: 20,48 g Cuk: 1,28 g Só: 0,47 g			
1,7			1,7			1,7,12,(3),(5),(6),(8)			1			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: Csillagfűrt
- 15: Mesterséges édesítőszer
- 2: Rákfélék
- 4: Halak
- 6: Szójabab
- 8: Diófélék, mogyorók
- 10: Mustár
- 12: Kéndioxid, szulfít
- 14: Puhatestűek
- 16: Édesgyökér

Heti étlap 2025.07.28. - 2025.08.01. (00151) Tejmentes (1-3 év)																
	Hétfő				Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
R E G E L I	Zabital, Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Zsemle[1]				Zabital, Gyümölcsstea[12], Tonhalkrém (tejmentes)[4,12], Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka			Zabital, Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Pulykamellsonka, Korpás kenyér[1], Kígyóuborka			Kakaó rizsitalból, Gyümölcsstea[12], Kifli[1], Ráma margarin			Zabital, Gyümölcsstea[12], Tavaszi felvágott, Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Zöldpaprika		
	Energia: 286,51 Kcal / 1 197,61 Kj				Energia: 241,72 Kcal / 1 010,39 Kj			Energia: 238,06 Kcal / 995,09 Kj			Energia: 244,56 Kcal / 1 022,26 Kj			Energia: 244,06 Kcal / 1 020,17 Kj		
	Feh: 4,59 g Zsír: 12,64 g T.Zs: 3,32 g				Feh: 6,13 g Zsír: 9,04 g T.Zs: 2,25 g			Feh: 7,03 g Zsír: 7,82 g T.Zs: 1,90 g			Feh: 3,83 g Zsír: 8,22 g T.Zs: 2,25 g			Feh: Zsír: 9,25 g T.Zs: 2,48 g		
Sz.h: 36,09 g Cuk: 5,99 g Só: 0,79 g				Sz.h: 33,49 g Cuk: 5,99 g Só: 0,97 g			Sz.h: 34,55 g Cuk: 5,99 g Só: 1,06 g			Sz.h: 37,94 g Cuk: 12,38 g Só: 0,44 g			Sz.h: Cuk: 5,99 g Só: 1,10 g			
1,12				1,4,12			1,12			1,12			1,12			
T í z ó r a i	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			
E B É D	Zöldborsófőzelék (tejmentes)[1], Főtt tojás [3]				Párolt rizs, Lecsós sertésragu [1,12]			Pulykafasírt (tejmentes)[1,3,12], Karfiolfőzelék (tejmentes)[1,12]			Vadas csirkeragu (tejmentes)[1,10,12], Tészta köret (tojásos)[1,3]			Sült pulykamedalion (tej,toj mentes)[12], Burgonyafőzelék (tejmentes)[1]		
	Energia: 277,42 Kcal / 1 159,62 Kj				Energia: 423,97 Kcal / 1 772,19 Kj			Energia: 310,87 Kcal / 1 299,44 Kj			Energia: 420,88 Kcal / 1 759,28 Kj			Energia: 340,63 Kcal / 1 423,83 Kj		
	Feh: 13,99 g Zsír: 8,56 g T.Zs: 1,52 g				Feh: 14,87 g Zsír: 14,98 g T.Zs: 3,30 g			Feh: 17,71 g Zsír: 12,37 g T.Zs: 2,56 g			Feh: 19,74 g Zsír: 11,23 g T.Zs: 1,49 g			Feh: 15,60 g Zsír: 12,22 g T.Zs: 2,47 g		
Sz.h: 35,48 g Cuk: 6,64 g Só: 1,14 g				Sz.h: 56,97 g Cuk: 4,02 g Só: 1,84 g			Sz.h: 31,88 g Cuk: 1,61 g Só: 2,12 g			Sz.h: 59,60 g Cuk: 2,82 g Só: 1,52 g			Sz.h: 41,19 g Cuk: 2,01 g Só: 2,18 g			
1,3				1,12			1,3,12			1,3,10,12			1,12			
U Z S O N N A	Félbarna kenyér[1], Csirkemell sonka, Ráma margarin, Paradicsom				Pulykahúskrém (tejmentes)[10,12], Fehérkenyér[1], Kápia paprika			Gyümölcsspuding (tejmentes), Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]			Csirkemell sonka, Ráma margarin, Burgonyás kenyér[1], Paradicsom			Csirkemell sonka, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Kígyóuborka		
	Energia: 173,03 Kcal / 723,27 Kj				Energia: 201,34 Kcal / 841,60 Kj			Energia: 229,37 Kcal / 958,77 Kj			Energia: 173,31 Kcal / 724,44 Kj			Energia: 174,35 Kcal / 728,78 Kj		
	Feh: 6,35 g Zsír: 6,40 g T.Zs: 1,77 g				Feh: 6,81 g Zsír: 9,32 g T.Zs: 2,07 g			Feh: 2,24 g Zsír: 2,35 g T.Zs: 0,46 g			Feh: 6,43 g Zsír: 7,00 g T.Zs: 1,68 g			Feh: 5,71 g Zsír: 7,42 g T.Zs: 1,96 g		
Sz.h: 22,30 g Cuk: 0,00 g Só: 1,16 g				Sz.h: 22,13 g Cuk: 1,28 g Só: 0,53 g			Sz.h: 49,32 g Cuk: 15,75 g Só: 0,17 g			Sz.h: 20,94 g Cuk: 0,00 g Só: 1,15 g			Sz.h: 20,76 g Cuk: 1,28 g Só: 0,65 g			
1				1,10,12			1,12,(3),(5),(6),(7),(8)			1			1			

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