

Heti étlap 2025.07.28. - 2025.08.01. (00480) Gyermekek normál (1-3 év)															
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
R E G E L I	Forralt tej[7], Gyümölcs tea[12], Fahéjas csiga[1,7,(6,12)]			Forralt tej[7], Gyümölcs tea[12], Kenőmáj[6,(10)], Félbarna kenyér[1], Kígyóborka			Gyümölcs tea[12], Trappista sajt[7], Ráma margarin, Korpás kenyér[1], Kígyóborka			Kakaó [7], Gyümölcs tea[12], Vaj [7], Kifli[1]			Forralt tej[7], Gyümölcs tea[12], Tavaszi felvágott, Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Zöldpaprika		
	Energia: 239,16 Kcal / 999,69 KJ Feh: 9,58 g Zsír: 8,92 g T.Zs: 3,37 g Sz.h: 29,79 g Cuk: 5,50 g Só: 0,34 g 1,7,12,(6)			Energia: 244,74 Kcal / 1 023,01 KJ Feh: 11,62 g Zsír: 8,78 g T.Zs: 4,29 g Sz.h: 29,44 g Cuk: 0,00 g Só: 1,39 g 1,6,7,12,(10)			Energia: 235,39 Kcal / 983,93 KJ Feh: 9,82 g Zsír: 11,65 g T.Zs: 5,17 g Sz.h: 22,48 g Cuk: 0,00 g Só: 1,27 g 1,7,12			Energia: 257,11 Kcal / 1 074,72 KJ Feh: 7,90 g Zsír: 10,90 g T.Zs: 5,55 g Sz.h: 30,92 g Cuk: 6,99 g Só: 0,34 g 1,7,12			Energia: 271,80 Kcal / 1 136,12 KJ Feh: Zsír: 12,02 g T.Zs: 4,58 g Sz.h: Cuk: 0,00 g Só: 1,27 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	Zöldborsófőzelék[1,7], Főtt tojás [3]			Leccsós sertésragu [1,12], Párolt rizs			Pulykafasírt[1,3,12], Karfiolfőzelék[1,7,12]			Vadas csirkeragu[1,7,9,10,12], Tészta köret (durum)[1,(3)]			Burgonyafőzelék[1,7], Sült sertéscomb[12]		
	Energia: 271,13 Kcal / 1 133,32 KJ Feh: 14,18 g Zsír: 9,49 g T.Zs: 2,23 g Sz.h: 31,66 g Cuk: 5,00 g Só: 1,15 g 1,3,7			Energia: 423,97 Kcal / 1 772,19 KJ Feh: 14,87 g Zsír: 14,98 g T.Zs: 3,30 g Sz.h: 56,97 g Cuk: 4,02 g Só: 1,84 g 1,12			Energia: 331,44 Kcal / 1 385,42 KJ Feh: 15,42 g Zsír: 18,22 g T.Zs: 4,74 g Sz.h: 26,14 g Cuk: 0,53 g Só: 2,11 g 1,3,7,12			Energia: 388,60 Kcal / 1 624,35 KJ Feh: 18,55 g Zsír: 9,29 g T.Zs: 2,66 g Sz.h: 57,09 g Cuk: 2,00 g Só: 1,21 g 1,7,9,10,12,(3)			Energia: 332,71 Kcal / 1 390,73 KJ Feh: 15,96 g Zsír: 14,55 g T.Zs: 4,43 g Sz.h: 33,71 g Cuk: 0,02 g Só: 2,23 g 1,7,12		
U Z S O N N A	Félbarna kenyér[1], Kockasajt (Medve)[7], Ráma margarin, Paradicsom			Snidlinges túró [7,(1)], Fehérkenyér[1], Kápi 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], Kígyóborka		
	Energia: 196,66 Kcal / 822,04 KJ Feh: 5,63 g Zsír: 9,24 g T.Zs: 3,74 g Sz.h: 22,45 g Cuk: 0,00 g Só: 1,23 g 1,7			Energia: 144,29 Kcal / 603,13 KJ Feh: 6,19 g Zsír: 3,43 g T.Zs: 1,34 g Sz.h: 21,78 g Cuk: 1,28 g Só: 0,49 g 1,7			Energia: 170,30 Kcal / 711,85 KJ Feh: 6,37 g Zsír: 3,69 g T.Zs: 2,02 g Sz.h: 27,68 g Cuk: 25,41 g Só: 0,29 g 1,7,12,(3),(5),(6),(8)			Energia: 173,30 Kcal / 724,39 KJ Feh: 6,42 g Zsír: 7,00 g T.Zs: 1,65 g Sz.h: 20,93 g Cuk: 0,00 g Só: 1,14 g 1			Energia: 165,89 Kcal / 693,42 KJ Feh: 4,30 g Zsír: 7,23 g T.Zs: 3,75 g Sz.h: 20,48 g Cuk: 1,28 g Só: 0,45 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