

Heti étlap 2025.10.06. - 2025.10.10. (00480) Gyermekek normál (1-3 év)															
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
R E G G E L I	Forralt tej[7], Gyümölcstea[12], Mákos búrkifli[1,7,(3,6,8,12)]			Forralt tej[7], Gyümölcstea[12], Csirkemell sonka, Korpás kenyér[1], Kígyóuborka, Ráma margarin			Gyümölcstea[12], Kockasajt (Medve)[7], Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Zöldpaprika			Tejeskávé[1,7], Gyümölcstea[12], Vaj [7], Korpás zsemle[1]			Forralt tej[7], Gyümölcstea[12], Kenőmájás[6,(10)], Kukoricás kenyér[1], Kígyóuborka		
	Energia: 331,60 Kcal / 1 386,09 Kj Feh: 9,12 g Zsír: 19,21 g T.Zs: 7,28 g Sz.h: 38,14 g Cuk: 17,75 g Só: 1,09 g 1,7,12,(3),(6),(8)			Energia: 264,71 Kcal / 1 106,49 Kj Feh: 11,42 g Zsír: 10,57 g T.Zs: 3,99 g Sz.h: 30,61 g Cuk: 0,00 g Só: 1,21 g 1,7,12			Energia: 197,37 Kcal / 825,01 Kj Feh: 5,70 g Zsír: 9,27 g T.Zs: 3,74 g Sz.h: 22,44 g Cuk: 0,00 g Só: 1,23 g 1,7,12			Energia: 268,93 Kcal / 1 124,13 Kj Feh: 8,20 g Zsír: 12,19 g T.Zs: 5,25 g Sz.h: 33,25 g Cuk: 6,99 g Só: 0,51 g 1,7,12			Energia: 238,99 Kcal / 998,98 Kj Feh: Zsír: 8,79 g T.Zs: 4,32 g Sz.h: Cuk: 1,20 g Só: 1,04 g 1,6,7,12,(10)		
	Alma			Alma, Banán			Alma, Körte			Alma, Banán			Alma, Körte		
T I Z Ó R A I	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: 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: 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: 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		
	Főtt tojás [3], Sárgaborsó főzelék[1,12]			Párolt bulgur[1], Csirkepaprikás[1,7,12]			Sült sertéscomb[12], Hagymás tört burgonya, Párolt lila káposzta[12]			Vegyes főzelék (brokkoli, répa, karfiol), Pulykafasírt[1,3,12]			Bolognai tészta (pulyka)[1,3,12], Reszelt trappista sajt[7]		
	Energia: 327,27 Kcal / 1 367,99 Kj Feh: 16,62 g Zsír: 11,93 g T.Zs: 2,59 g Sz.h: 38,03 g Cuk: 0,01 g Só: 1,32 g 1,3,12			Energia: 326,42 Kcal / 1 364,44 Kj Feh: 18,69 g Zsír: 9,91 g T.Zs: 2,83 g Sz.h: 43,12 g Cuk: 0,01 g Só: 1,90 g 1,7,12			Energia: 395,73 Kcal / 1 654,15 Kj Feh: 16,83 g Zsír: 14,90 g T.Zs: 2,69 g Sz.h: 47,45 g Cuk: 5,01 g Só: 2,02 g 12			Energia: 358,34 Kcal / 1 497,86 Kj Feh: 17,50 g Zsír: 16,18 g T.Zs: 4,48 g Sz.h: 35,00 g Cuk: 0,50 g Só: 1,98 g 1,3,7,12			Energia: 405,58 Kcal / 1 695,32 Kj Feh: 19,98 g Zsír: 12,41 g T.Zs: 3,88 g Sz.h: 53,13 g Cuk: 5,04 g Só: 2,18 g 1,3,7,12		
U Z S O N N A	Pizzakrém, tonhalas[4,12,(1)], Félbarna kenyér[1]			Natúr vajkrém[7], Fehérkenyér[1], Paradicsom			Gyümölcs joghurt (poharas)[7], Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]			Szendvicssonka(1), Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Paradicsom			Tojáskrém, hagymás-pritaminos[1,3,7,10,(, Félbarna kenyér[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: 168,15 Kcal / 702,87 Kj Feh: 3,86 g Zsír: 7,48 g T.Zs: 3,23 g Sz.h: 20,94 g Cuk: 1,28 g Só: 0,28 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: 178,91 Kcal / 747,84 Kj Feh: 6,39 g Zsír: 7,26 g T.Zs: 1,92 g Sz.h: 21,58 g Cuk: 1,28 g Só: 0,66 g 1			Energia: 166,22 Kcal / 694,80 Kj Feh: 5,84 g Zsír: 5,03 g T.Zs: 1,69 g Sz.h: 24,45 g Cuk: 0,00 g Só: 1,42 g 1,3,7,10,(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