

Heti étlap 2025.10.06. - 2025.10.10. (00151) Tejmentes (1-3 év)															
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
REGGELI	Zabital, Gyümölcsstea[12], Zsemle[1], Margarinos s. baracklekvár(12)			Zabital, Gyümölcsstea[12], Csirkemell sonka, Korpás kenyér[1], Kígyóuborka, Ráma margarin			Forralt tej[7], Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Pulykamellsonka, Félbarna kenyér[1], Zöldpaprika			Tejeskávé rizsitalból[1], Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Korpás zsemle[1]			Zabital, Gyümölcsstea[12], Kenőmájás[6,(10)], Kukoricás kenyér[1], Kígyóuborka		
	Energia: 250,54 Kcal / 1 047,26 Kj Feh: 4,62 g Zsír: 5,64 g T.Zs: 1,42 g Sz.h: 42,83 g Cuk: 12,77 g Só: 0,69 g 1,12			Energia: 236,95 Kcal / 990,45 Kj Feh: 6,86 g Zsír: 7,80 g T.Zs: 1,89 g Sz.h: 34,50 g Cuk: 5,99 g Só: 1,04 g 1,12			Energia: 294,31 Kcal / 1 230,22 Kj Feh: 13,21 g Zsír: 12,03 g T.Zs: 4,80 g Sz.h: 32,89 g Cuk: 0,00 g Só: 1,39 g 1,7,12			Energia: 268,64 Kcal / 1 122,92 Kj Feh: 3,89 g Zsír: 9,25 g T.Zs: 1,75 g Sz.h: 44,14 g Cuk: 15,78 g Só: 0,62 g 1,12			Energia: 211,23 Kcal / 882,94 Kj Feh: Zsír: 6,02 g T.Zs: 2,22 g Sz.h: Cuk: 7,19 g Só: 0,87 g 1,6,12,(10)		
TIZÓRAI	Alma			Alma, Banán			Alma, Körte			Alma, Banán			Alma, Körte		
	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		
EBÉD	Főtt tojás [3], Sárgaborsó főzelék[1,12]			Csirkepaprikás (tejmentes)[1,12], Párolt bulgur[1]			Sült sertéscomb[12], Hagymás tört burgonya, Párolt lila káposzta[12]			Vegyes főzelék (tejmentes)[1,12], Pulykafasírt (tejmentes)[1,3,12]			Bolognai tészta (pulyka)[1,3,12]		
	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: 333,89 Kcal / 1 395,66 Kj Feh: 20,63 g Zsír: 8,28 g T.Zs: 1,08 g Sz.h: 46,69 g Cuk: 2,05 g Só: 2,06 g 1,12			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: 346,19 Kcal / 1 447,07 Kj Feh: 19,31 g Zsír: 11,35 g T.Zs: 2,40 g Sz.h: 40,95 g Cuk: 2,59 g Só: 1,96 g 1,3,12			Energia: 364,67 Kcal / 1 524,32 Kj Feh: 16,93 g Zsír: 9,32 g T.Zs: 1,92 g Sz.h: 52,95 g Cuk: 5,04 g Só: 1,91 g 1,3,12		
UTASZONNA	Pizzakrém, tonhalas[4,12,(1)], Félbarna kenyér[1]			Húskrém (zölds, tej-toj- mentes)[10,12], Fehérkenyér[1], Paradicsom			Gyümölcspuding (tejmentes), Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]			Szendvicssonka(1), Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Paradicsom			Tojáskrém hagymás pritaminos (tejmentes), 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: 194,69 Kcal / 813,80 Kj Feh: 7,90 g Zsír: 8,28 g T.Zs: 1,56 g Sz.h: 21,71 g Cuk: 1,28 g Só: 0,77 g 1,10,12			Energia: 229,37 Kcal / 958,77 Kj Feh: 2,24 g Zsír: 2,35 g T.Zs: 0,46 g Sz.h: 49,32 g Cuk: 15,75 g Só: 0,17 g 1,12,(3),(5),(6),(7),(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: 165,61 Kcal / 692,25 Kj Feh: 5,67 g Zsír: 5,24 g T.Zs: 1,05 g Sz.h: 24,10 g Cuk: 0,00 g Só: 1,38 g 1,3,10,(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