

Heti étlap 2025.11.24. - 2025.11.28. (00480) Gyermekek normál (1-3 év)															
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
REGELI	Forralt tej[7], Gyümölcsstea[12], Kuglóf[1,3,7], Ráma margarin			Forralt tej[7], Gyümölcsstea[12], Kockasajt (Medve)[7], Ráma margarin, Korpás zsemle[1], Kígyóuborka			Kakaó [7], Gyümölcsstea[12], Vaj [7], Molnárika[1,3,7]			Forralt tej[7], Gyümölcsstea[12], Pulykamellsonka, Ráma margarin, Rozsos kenyér[1], Zöldpaprika, Kápia paprika			Gyümölcsstea[12], Trappista sajt[7], Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka		
	Energia: 283,20 Kcal / 1 183,78 Kj			Energia: 277,78 Kcal / 1 161,12 Kj			Energia: 274,61 Kcal / 1 147,87 Kj			Energia: 264,82 Kcal / 1 106,95 Kj			Energia: 232,17 Kcal / 970,47 Kj		
	Feh: 9,15 g Zsír: 13,28 g T.Zs: 5,46 g			Feh: 10,14 g Zsír: 14,83 g T.Zs: 5,90 g			Feh: 8,10 g Zsír: 13,40 g T.Zs: 6,55 g			Feh: 11,61 g Zsír: 10,95 g T.Zs: 4,04 g			Feh: 9,70 g Zsír: 11,65 g T.Zs: 5,21 g		
Sz.h: 31,38 g Cuk: 4,65 g Só: 0,27 g			Sz.h: 27,51 g Cuk: 0,00 g Só: 0,96 g			Sz.h: 29,97 g Cuk: 8,07 g Só: 0,47 g			Sz.h: 29,58 g Cuk: 0,00 g Só: 1,00 g			Sz.h: 21,80 g Cuk: 0,00 g Só: 1,38 g			
1,3,7,12			1,7,12			1,3,7,12			1,7,12			1,7,12			
TIZÓRAI	Alma			Alma, Banán			Alma, Körte			Alma, Banán			Alma, Narancs		
	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 Kj			Energia: 59,59 Kcal / 249,09 Kj			Energia: 38,59 Kcal / 161,31 Kj			Energia: 63,07 Kcal / 263,63 Kj			Energia: 29,81 Kcal / 124,61 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: 0,36 g Zsír: 0,32 g T.Zs: 0,00 g			Feh: 0,76 g Zsír: 0,28 g T.Zs: 0,00 g			Feh: 0,38 g Zsír: 0,26 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: 8,30 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g			Sz.h: 13,88 g Cuk: 0,00 g Só: 0,03 g			Sz.h: 6,05 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g		
EBÉD	Finomfőzelék kukoricával[1,7,9], Kockázott trappista sajt[7]			Húsgombóc sertéshúsból kölessel[3,9,12], Paradicsom mártás[1,9], Főtt burgonya			Vadas csirkeragu[1,7,9,10,12], Tészta köret (tojásos)[1,3]			Pulykafasírt[1,3,12], Vajbabfőzelék [1,7,9,12]			Leccsós csirkeragu [1,9,12], Párolt rizs[9]		
	Energia: 292,81 Kcal / 1 223,95 Kj			Energia: 379,11 Kcal / 1 584,68 Kj			Energia: 429,87 Kcal / 1 796,86 Kj			Energia: 344,37 Kcal / 1 439,47 Kj			Energia: 400,38 Kcal / 1 673,59 Kj		
	Feh: 14,49 g Zsír: 13,29 g T.Zs: 6,11 g			Feh: 14,68 g Zsír: 10,99 g T.Zs: 2,07 g			Feh: 20,05 g Zsír: 13,21 g T.Zs: 3,28 g			Feh: 16,40 g Zsír: 16,38 g T.Zs: 4,57 g			Feh: 16,35 g Zsír: 12,14 g T.Zs: 2,24 g		
	Sz.h: 28,51 g Cuk: 3,07 g Só: 2,47 g			Sz.h: 54,46 g Cuk: 9,99 g Só: 2,67 g			Sz.h: 57,03 g Cuk: 2,00 g Só: 1,52 g			Sz.h: 32,18 g Cuk: 0,49 g Só: 1,63 g			Sz.h: 56,01 g Cuk: 3,02 g Só: 2,26 g		
1,7,9			1,3,9,12			1,3,7,9,10,12			1,3,7,9,12			1,9,12			
USONNA	Pulykahúskrém (zöldséges)[1,3,7,9,10,12], Félbarna kenyér[1], Paradicsom			Kenőmájás[6,(10)], Fehérkenyér[1], Kápia paprika			Szendvicssonka(1), Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Csemege uborka[10]			Félbarna kenyér[1], Tökmagos sajtkrém [7,(1)], Paradicsom			Gyümölcs joghurt (poharas)[7], Kifli[1]		
	Energia: 185,52 Kcal / 775,47 Kj			Energia: 160,31 Kcal / 670,10 Kj			Energia: 172,63 Kcal / 721,59 Kj			Energia: 169,14 Kcal / 707,01 Kj			Energia: 180,00 Kcal / 752,40 Kj		
	Feh: 7,52 g Zsír: 7,02 g T.Zs: 1,79 g			Feh: 5,87 g Zsír: 5,66 g T.Zs: 2,23 g			Feh: 6,72 g Zsír: 6,19 g T.Zs: 1,70 g			Feh: 6,18 g Zsír: 6,16 g T.Zs: 3,13 g			Feh: 7,35 g Zsír: 2,60 g T.Zs: 1,70 g		
	Sz.h: 22,92 g Cuk: 0,00 g Só: 1,04 g			Sz.h: 21,10 g Cuk: 1,28 g Só: 0,69 g			Sz.h: 22,31 g Cuk: 0,00 g Só: 1,64 g			Sz.h: 22,04 g Cuk: 0,03 g Só: 0,99 g			Sz.h: 31,00 g Cuk: 22,45 g Só: 0,31 g		
1,3,7,9,10,12			1,6,(10)			1,10			1,7			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