

Heti étlap 2025.11.24. - 2025.11.28. (00151) Tejmentes (1-3 év)															
	Hétfő				Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek	
REGGELI	Zabital, Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Zsemle[1]				Zabital, Gyümölcsstea[12], Csirkemell sonka, Ráma margarin, Korpás zsemle[1], Kigyóuborka			Kakaó rizsitalból, Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Zsemle[1]			Zabital, Gyümölcsstea[12], Pulykamellsonka, Ráma margarin, Rozsos kenyér[1], Zöldpaprika, Kápia paprika			Zabital, Gyümölcsstea[12], Csirkemell sonka, Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Kigyóuborka	
	Energia: 286,51 Kcal / 1 197,61 Kj				Energia: 226,39 Kcal / 946,31 Kj			Energia: 340,40 Kcal / 1 422,87 Kj			Energia: 237,06 Kcal / 990,91 Kj			Energia: 234,84 Kcal / 981,63 Kj	
	Feh: 4,59 g Zsír: 12,64 g T.Zs: 3,32 g				Feh: 6,29 g Zsír: 9,22 g T.Zs: 1,82 g			Feh: 5,29 g Zsír: 13,82 g T.Zs: 3,87 g			Feh: 7,05 g Zsír: 8,18 g T.Zs: 1,94 g			Feh: 6,91 g Zsír: 7,82 g T.Zs: 1,94 g	
Sz.h: 36,09 g Cuk: 5,99 g Só: 0,79 g				Sz.h: 31,25 g Cuk: 5,99 g Só: 0,72 g			Sz.h: 46,17 g Cuk: 12,38 g Só: 0,97 g			Sz.h: 33,47 g Cuk: 5,99 g Só: 0,83 g			Sz.h: 33,87 g Cuk: 5,99 g Só: 1,17 g		
1,12				1,12			1,12			1,12			1,12		
TÍZÓRAI	Alma				Alma, Banán			Alma, Mandarin			Alma, Körte			Alma, Narancs	
	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 Kj				Energia: 59,59 Kcal / 249,09 Kj			Energia: 31,46 Kcal / 131,50 Kj			Energia: 36,77 Kcal / 153,70 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: 0,41 g Zsír: 0,29 g T.Zs: 0,00 g			Feh: 0,36 g Zsír: 0,33 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: 6,44 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g			Sz.h: 7,80 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g			Sz.h: 6,05 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g		
EBÉD	Sült csirkemell[9,12,(1,3,6,7,10,11)], Finomfőzelék kukoricával (tejmentes)[1,9]				Húsgombóc sertéshúsból kölessel[3,9,12], Paradicsom mártás[1,9], Főtt burgonya			Vadas csirkeragu (tejmentes)[1,10,12], Tészta köret (tojásos)[1,3]			Pulykafasírt (tejmentes)[1,3,12], Zöldbabfőzelék (tejmentes)[1,12]			Párolt rizs[9], Lecsós csirkeragu [1,9,12]	
	Energia: 345,87 Kcal / 1 445,74 Kj				Energia: 379,11 Kcal / 1 584,68 Kj			Energia: 420,88 Kcal / 1 759,28 Kj			Energia: 316,30 Kcal / 1 322,13 Kj			Energia: 400,38 Kcal / 1 673,59 Kj	
	Feh: 20,52 g Zsír: 11,09 g T.Zs: 1,79 g				Feh: 14,68 g Zsír: 10,99 g T.Zs: 2,07 g			Feh: 19,74 g Zsír: 11,23 g T.Zs: 1,49 g			Feh: 17,58 g Zsír: 11,28 g T.Zs: 2,37 g			Feh: 16,35 g Zsír: 12,14 g T.Zs: 2,24 g	
Sz.h: 40,88 g Cuk: 4,43 g Só: 3,49 g				Sz.h: 54,46 g Cuk: 9,99 g Só: 2,67 g			Sz.h: 59,60 g Cuk: 2,82 g Só: 1,52 g			Sz.h: 35,44 g Cuk: 2,18 g Só: 2,15 g			Sz.h: 56,01 g Cuk: 3,02 g Só: 2,26 g		
1,9,12,(3),(6),(7),(10),(11)				1,3,9,12			1,3,10,12			1,3,12			1,9,12		
USZONNA	Pulykahúskrém (tejmentes)[9,10,12], Félbarna kenyér[1], Paradicsom				Kenőmájás[6,(10)], Fehérkenyér[1], Kápia paprika			Szendvicssonka(1), Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Csemege uborka[10]			Tökmagos tonhalkrém (tejmentes)[4,10,(12, Félbarna kenyér[1], Paradicsom			Gyümölcspuding (tejmentes), Kifli[1]	
	Energia: 196,20 Kcal / 820,12 Kj				Energia: 160,31 Kcal / 670,10 Kj			Energia: 172,63 Kcal / 721,59 Kj			Energia: 180,38 Kcal / 753,99 Kj			Energia: 239,07 Kcal / 999,31 Kj	
	Feh: 7,45 g Zsír: 8,26 g T.Zs: 1,87 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: 6,29 g Zsír: 7,31 g T.Zs: 1,87 g			Feh: 3,22 g Zsír: 1,26 g T.Zs: 0,14 g	
Sz.h: 22,80 g Cuk: 0,00 g Só: 1,05 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: 0,96 g			Sz.h: 52,64 g Cuk: 12,79 g Só: 0,19 g		
1,9,10,12				1,6,(10)			1,10			1,4,10,(12)			1		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

Élelmészvezető-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