

Heti étlap 2026.01.05. - 2026.01.09. (00480) Gyermekek normál (1-3 év)															
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
REGGELI	Forralt tej[7], Gyümölcstea[12], Ráma margarin, Kakaós kalács[1,3,7]			Vaníliás tej[1,7], Gyümölcstea[12], Ráma margarin, Kifli[1]			Forralt tej[7], Gyümölcstea[12], Csirkemell sonka, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Kápia paprika			Forralt tej[7], Gyümölcstea[12], Főtt tojás [3], Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Kígyóuborka			Forralt tej[7], Gyümölcstea[12], Margarinos s. baracklevár(12), Félbarna kenyér[1]		
	Energia: 303,69 Kcal / 1 269,42 KJ			Energia: 248,66 Kcal / 1 039,40 KJ			Energia: 269,76 Kcal / 1 127,60 KJ			Energia: 284,62 Kcal / 1 189,71 KJ			Energia: 238,85 Kcal / 998,39 KJ		
	Feh: 9,86 g Zsír: 14,02 g T.Zs: 5,53 g			Feh: 7,55 g Zsír: 9,71 g T.Zs: 3,74 g			Feh: 10,81 g Zsír: 11,67 g T.Zs: 4,23 g			Feh: 11,32 g Zsír: 13,67 g T.Zs: 4,74 g			Feh: 9,08 g Zsír: 7,41 g T.Zs: 3,16 g		
Sz.h: 34,11 g Cuk: 3,05 g Só: 0,67 g			Sz.h: 31,86 g Cuk: 8,12 g Só: 0,41 g			Sz.h: 29,75 g Cuk: 1,28 g Só: 0,80 g			Sz.h: 28,47 g Cuk: 1,28 g Só: 0,61 g			Sz.h: 33,59 g Cuk: 4,52 g Só: 1,01 g			
1,3,7,12			1,7,12			1,7,12			1,3,7,12			1,7,12			
TIZÓRAI	Alma			Alma, Banán			Alma, Mandarin			Alma, Körte			Alma, Narancs		
	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ			Energia: 59,59 Kcal / 249,09 KJ			Energia: 34,94 Kcal / 146,05 KJ			Energia: 36,77 Kcal / 153,70 KJ			Energia: 33,29 Kcal / 139,15 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: 0,45 g Zsír: 0,33 g T.Zs: 0,00 g			Feh: 0,36 g Zsír: 0,33 g T.Zs: 0,00 g			Feh: 0,42 g Zsír: 0,30 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: 7,14 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g			Sz.h: 7,80 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g			Sz.h: 6,75 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g		
EBÉD	Panírozott csirkemell sütőben sültve[1,(3, Burgonyapüré[7], Csemege uborka[10]			Bolognai tészta (pulyka)[1,3,9,12], Reszelt trappista sajt[7]			Zöldséges tonhalszírt[1,3,4,7,9,(5,6,8,, Tökfőzelék [1,7,12]			Mexikói csirkeragu[1], Párolt bulgur[1]			Rakott brokkoli, pulyka-rizs[3,7,9,12,(1		
	Energia: 408,18 Kcal / 1 706,19 KJ			Energia: 386,38 Kcal / 1 615,07 KJ			Energia: 368,12 Kcal / 1 538,74 KJ			Energia: 320,71 Kcal / 1 340,57 KJ			Energia: 339,76 Kcal / 1 420,20 KJ		
	Feh: 13,66 g Zsír: 17,32 g T.Zs: 3,64 g			Feh: 19,98 g Zsír: 10,35 g T.Zs: 3,25 g			Feh: 15,39 g Zsír: 14,94 g T.Zs: 4,75 g			Feh: 20,33 g Zsír: 7,87 g T.Zs: 1,02 g			Feh: 19,55 g Zsír: 17,32 g T.Zs: 7,04 g		
	Sz.h: 48,81 g Cuk: 0,00 g Só: 2,11 g			Sz.h: 52,99 g Cuk: 5,04 g Só: 2,12 g			Sz.h: 42,01 g Cuk: 5,34 g Só: 1,58 g			Sz.h: 44,54 g Cuk: 0,00 g Só: 1,38 g			Sz.h: 26,11 g Cuk: 0,12 g Só: 1,46 g		
1,7,10,(3),(6),(9),(11)			1,3,7,9,12			1,3,4,7,9,12,(5),(6),(8),(11)			1			3,7,9,12,(1),(6),(10),(11)			
USONNA	Kockasajt (Medve)[7], Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Paradicsom			Natúr vajkrém[7], Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka			Csirkehúskrém (zöldséges)[1,3,7,9,10,12], Kukoricás kenyér[1], Savanyú káposzta[12]			Gyümölcs joghurt (poharas)[7], Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]			Sertés párizsi, Ráma margarin, Rozsos kenyér[1], Csemege uborka[10]		
	Energia: 200,01 Kcal / 836,04 KJ			Energia: 162,77 Kcal / 680,38 KJ			Energia: 170,43 Kcal / 712,40 KJ			Energia: 170,30 Kcal / 711,85 KJ			Energia: 182,13 Kcal / 761,30 KJ		
	Feh: 5,00 g Zsír: 10,28 g T.Zs: 3,95 g			Feh: 4,49 g Zsír: 6,42 g T.Zs: 3,01 g			Feh: 7,29 g Zsír: 5,74 g T.Zs: 1,38 g			Feh: 6,37 g Zsír: 3,69 g T.Zs: 2,02 g			Feh: 5,59 g Zsír: 8,52 g T.Zs: 2,46 g		
	Sz.h: 21,37 g Cuk: 1,28 g Só: 0,71 g			Sz.h: 21,56 g Cuk: 0,00 g Só: 0,80 g			Sz.h: 21,74 g Cuk: 1,19 g Só: 1,01 g			Sz.h: 27,68 g Cuk: 25,41 g Só: 0,29 g			Sz.h: 20,53 g Cuk: 0,00 g Só: 1,29 g		
1,7			1,7			1,3,7,9,10,12			1,7,12,(3),(5),(6),(8)			1,10			

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