

Heti étlap 2026.01.05. - 2026.01.09. (00151) Tejmentes (1-3 év)															
	Hétfő				Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek	
R E G E L I	Zabital, Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Zsemle[1]				Vaníliás rizsital(1), Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Kifli[1]			Zabital, Gyümölcsstea[12], Csirkemell sonka, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Kápia paprika			Zabital, Gyümölcsstea[12], Főtt tojás [3], Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Kígyóborka			Zabital, Gyümölcsstea[12], Margarinos s. baracklekvár(12), Félbarna kenyér[1]	
	Energia: 191,19 Kcal / 799,17 KJ				Energia: 238,50 Kcal / 996,93 KJ			Energia: 242,01 Kcal / 1 011,60 KJ			Energia: 256,86 Kcal / 1 073,67 KJ			Energia: 211,09 Kcal / 882,36 KJ	
	Feh: 4,56 g Zsír: 2,14 g T.Zs: 0,47 g				Feh: 3,15 g Zsír: 7,55 g T.Zs: 1,76 g			Feh: 6,27 g Zsír: 8,90 g T.Zs: 2,15 g			Feh: 6,76 g Zsír: 10,90 g T.Zs: 2,64 g			Feh: 4,52 g Zsír: 4,64 g T.Zs: 1,06 g	
Sz.h: 36,03 g Cuk: 5,99 g Só: 0,64 g				Sz.h: 38,66 g Cuk: 8,20 g Só: 0,48 g			Sz.h: 33,66 g Cuk: 7,27 g Só: 0,64 g			Sz.h: 32,36 g Cuk: 7,27 g Só: 0,44 g			Sz.h: 37,48 g Cuk: 10,51 g Só: 0,84 g		
1,12				1,12			1,12			1,3,12			1,12		
T I Z Ó R A I	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		
E B É D	Panírozott csirkemell sütőben sültve[1,(3, Burgonyapüré (tejmentes), Csemege uborka[10]				Bolognai tészta (pulyka)[1,3,9,12]			Zöldséges,tonhalsírt (tejmentes)[1,3,4, Tökfőzelék (tejmentes)[1,12]			Mexikói csirkeragu[1], Párolt bulgur[1]			Rakott brokkoli pu-rizs (tejmentes)[1,3,	
	Energia: 432,52 Kcal / 1 807,93 KJ				Energia: 345,47 Kcal / 1 444,06 KJ			Energia: 358,30 Kcal / 1 497,69 KJ			Energia: 320,71 Kcal / 1 340,57 KJ			Energia: 369,93 Kcal / 1 546,31 KJ	
	Feh: 13,28 g Zsír: 17,80 g T.Zs: 3,30 g				Feh: 16,93 g Zsír: 7,26 g T.Zs: 1,29 g			Feh: 15,87 g Zsír: 10,40 g T.Zs: 1,61 g			Feh: 20,33 g Zsír: 7,87 g T.Zs: 1,02 g			Feh: 26,09 g Zsír: 12,43 g T.Zs: 2,97 g	
Sz.h: 53,57 g Cuk: 1,23 g Só: 1,96 g				Sz.h: 52,81 g Cuk: 5,04 g Só: 1,85 g			Sz.h: 49,16 g Cuk: 8,38 g Só: 1,57 g			Sz.h: 44,54 g Cuk: 0,00 g Só: 1,38 g			Sz.h: 38,01 g Cuk: 2,47 g Só: 1,33 g		
1,10,(3),(6),(7),(9),(11)				1,3,9,12			1,3,4,9,12,(5),(6),(8),(11)			1			1,3,9,12		
U Z S O N N A	Májkrém 30gr-os (1,6,7), Fehérkenyér[1], Paradicsom				Májkrém 30gr-os (1,6,7), Félbarna kenyér[1], Kígyóborka			Húskrém (zölds, tej-toj-mentes)[9,10,12], Kukoricás kenyér[1], Savanyú káposzta[12]			Gyümölcspuding (tejmentes), Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]			Sertés párizsi, Ráma margarin, Rozsos kenyér[1], Csemege uborka[10]	
	Energia: 150,55 Kcal / 629,30 KJ				Energia: 145,17 Kcal / 606,81 KJ			Energia: 185,19 Kcal / 774,09 KJ			Energia: 229,37 Kcal / 958,77 KJ			Energia: 182,14 Kcal / 761,35 KJ	
	Feh: 5,55 g Zsír: 4,78 g T.Zs: 1,55 g				Feh: 6,19 g Zsír: 3,72 g T.Zs: 1,34 g			Feh: 7,68 g Zsír: 7,24 g T.Zs: 1,39 g			Feh: 2,24 g Zsír: 2,35 g T.Zs: 0,46 g			Feh: 5,61 g Zsír: 8,52 g T.Zs: 2,47 g	
Sz.h: 20,94 g Cuk: 1,28 g Só: 0,70 g				Sz.h: 21,56 g Cuk: 0,00 g Só: 1,23 g			Sz.h: 21,59 g Cuk: 1,20 g Só: 1,12 g			Sz.h: 49,32 g Cuk: 15,75 g Só: 0,17 g			Sz.h: 20,53 g Cuk: 0,00 g Só: 1,30 g		
1,(6),(7)				1,(6),(7)			1,9,10,12			1,12,(3),(5),(6),(7),(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: Csillagfűrt
- 15: Mesterséges édesítőszer
- 2: Rákfélék
- 4: Halak
- 6: Szójabab
- 8: Diófélék, mogyorók
- 10: Mustár
- 12: Kéndioxid, szulfít
- 14: Puhatestűek
- 16: Édesgyökér