

Heti étlap 2025.12.15. - 2025.12.19. (00151) Tejmentes (1-3 év)																
	Hétfő				Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
R E G E L I	Zabital, Gyümölcstea[12], Ráma margarin, Zsemle[1]				Zabital, Gyümölcstea[12], Sertés párizsi, Ráma margarin, Korpás zsemle[1], Kápia paprika			Karamellás rizsital, Gyümölcstea[12], Kifli[1], Ráma margarin			Zabital, Gyümölcstea[12], Margarinos s. baracklekvár(12), Félbarna kenyér[1]			Gyümölcstea[12], Pulykamellsonka, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Kígyóuborka		
	Energia: 175,17 Kcal / 732,21 KJ				Energia: 241,43 Kcal / 1 009,18 KJ			Energia: 238,13 Kcal / 995,38 KJ			Energia: 211,09 Kcal / 882,36 KJ			Energia: 175,52 Kcal / 733,67 KJ		
	Feh: 2,58 g Zsír: 7,04 g T.Zs: 1,75 g				Feh: 5,51 g Zsír: 11,08 g T.Zs: 2,54 g			Feh: 3,01 g Zsír: 7,07 g T.Zs: 1,70 g			Feh: 4,52 g Zsír: 4,64 g T.Zs: 1,06 g			Feh: 5,73 g Zsír: 7,43 g T.Zs: 1,96 g		
Sz.h: 24,06 g Cuk: 5,99 g Só: 0,40 g				Sz.h: 31,59 g Cuk: 5,99 g Só: 0,70 g			Sz.h: 39,77 g Cuk: 16,14 g Só: 0,41 g			Sz.h: 37,48 g Cuk: 10,51 g Só: 0,84 g			Sz.h: 20,95 g Cuk: 1,28 g Só: 0,65 g			
1,12				1,12			1,12			1,12			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	Sült csirkemell[9,12,(1,3,6,7,10,11)], Zöldborsófőzelék (tejmentes)[1]				Sült sertéscomb[9,12], Hagymás tört burgonya, Csemege uborka[10]			Csirkepaprikás (tejmentes)[1,12], Tészta köret (tojásos)[1,3]			Pulykafasírt (tejmentes)[1,3,12], Vegyes főzelék (tejmentes)[1,12]			Sült virsli[6], Paradicsomos burgonyafőzelék[1]		
	Energia: 347,74 Kcal / 1 453,55 KJ				Energia: 312,64 Kcal / 1 306,84 KJ			Energia: 416,76 Kcal / 1 742,06 KJ			Energia: 346,19 Kcal / 1 447,07 KJ			Energia: 358,87 Kcal / 1 500,08 KJ		
	Feh: 24,06 g Zsír: 10,63 g T.Zs: 1,52 g				Feh: 15,25 g Zsír: 11,00 g T.Zs: 2,24 g			Feh: 23,73 g Zsír: 11,54 g T.Zs: 1,55 g			Feh: 19,31 g Zsír: 11,35 g T.Zs: 2,40 g			Feh: 11,00 g Zsír: 15,14 g T.Zs: 4,14 g		
Sz.h: 38,52 g Cuk: 6,95 g Só: 2,54 g				Sz.h: 37,17 g Cuk: 0,01 g Só: 2,24 g			Sz.h: 54,01 g Cuk: 2,05 g Só: 2,21 g			Sz.h: 40,95 g Cuk: 2,59 g Só: 1,96 g			Sz.h: 43,72 g Cuk: 7,99 g Só: 2,50 g			
1,9,12,(3),(6),(7),(10),(11)				9,10,12			1,3,12			1,3,12			1,6			
U Z S O N N A	Sertés párizsi, Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka				Kenőmájás[6,(10)], Fehérkenyér[1], Paradicsom			Csirkemell sonka, Ráma margarin, Kukoricás kenyér[1], Csemege uborka[10]			Csirkemell sonka, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Kápia paprika			Narancslé/100% 2dl, Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]		
	Energia: 182,22 Kcal / 761,68 KJ				Energia: 158,52 Kcal / 662,61 KJ			Energia: 165,65 Kcal / 692,42 KJ			Energia: 178,17 Kcal / 744,75 KJ			Energia: 183,24 Kcal / 765,94 KJ		
	Feh: 5,57 g Zsír: 8,20 g T.Zs: 2,47 g				Feh: 5,87 g Zsír: 5,64 g T.Zs: 2,23 g			Feh: 5,39 g Zsír: 6,38 g T.Zs: 1,78 g			Feh: 5,71 g Zsír: 7,46 g T.Zs: 1,97 g			Feh: 1,71 g Zsír: 1,09 g T.Zs: 0,32 g		
Sz.h: 21,31 g Cuk: 0,00 g Só: 1,16 g				Sz.h: 20,69 g Cuk: 1,28 g Só: 0,69 g			Sz.h: 20,94 g Cuk: 1,20 g Só: 1,29 g			Sz.h: 21,63 g Cuk: 1,28 g Só: 0,64 g			Sz.h: 40,48 g Cuk: 2,96 g Só: 0,17 g			
1				1,6,(10)			1,10			1			1,12,(3),(5),(6),(7),(8)			

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