

| Heti étlap 2026.01.12. - 2026.01.16. (00480) Gyermekek normál (1-3 év) |                                                                                                                                              |  |  |                                                                                                                                             |  |  |                                                                                                                                               |  |  |                                                                                                                                                                  |  |  |                                                                                                                                               |  |  |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                        | Hétfő                                                                                                                                        |  |  | Kedd                                                                                                                                        |  |  | Szerda                                                                                                                                        |  |  | Csütörtök                                                                                                                                                        |  |  | Péntek                                                                                                                                        |  |  |
| REGGELI                                                                | Forralt tej[7], Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Foszlós kalács[1,3,7]                                                                       |  |  | Forralt tej[7], Gyümölcsstea[12], Medve sajt-natúr[7], Korpás zsemle[1], Ráma margarin, Kígyóuborka                                         |  |  | Kakaó [7], Gyümölcsstea[12], Vaj [7], Vajas patkó[1,3,7]                                                                                      |  |  | Forralt tej[7], Gyümölcsstea[12], Kenőmájás[6,(10)], Burgonyás kenyér[1], Zöldpaprika                                                                            |  |  | Forralt tej[7], Gyümölcsstea[12], Trappista sajt[7], Korpás kenyér[1], Kápia paprika                                                          |  |  |
|                                                                        | Energia: 303,68 Kcal / 1 269,38 Kj<br>Feh: 9,85 g    Zsír: 14,01 g    T.Zs: 5,53 g<br>Sz.h: 34,11 g    Cuk: 3,05 g    Só: 0,66 g<br>1,3,7,12 |  |  | Energia: 277,78 Kcal / 1 161,12 Kj<br>Feh: 10,14 g    Zsír: 14,83 g    T.Zs: 5,90 g<br>Sz.h: 27,51 g    Cuk: 0,00 g    Só: 0,95 g<br>1,7,12 |  |  | Energia: 304,75 Kcal / 1 273,86 Kj<br>Feh: 9,04 g    Zsír: 14,19 g    T.Zs: 6,90 g<br>Sz.h: 34,78 g    Cuk: 8,77 g    Só: 0,58 g<br>1,3,7,12  |  |  | Energia: 246,58 Kcal / 1 030,70 Kj<br>Feh: 11,74 g    Zsír: 9,42 g    T.Zs: 4,19 g<br>Sz.h: 28,34 g    Cuk: 0,00 g    Só: 1,37 g<br>1,6,7,12,(10)                |  |  | Energia: 278,80 Kcal / 1 165,38 Kj<br>Feh: 14,89 g    Zsír: 10,29 g    T.Zs: 5,93 g<br>Sz.h: 31,26 g    Cuk: 0,00 g    Só: 1,33 g<br>1,7,12   |  |  |
|                                                                        |                                                                                                                                              |  |  |                                                                                                                                             |  |  |                                                                                                                                               |  |  |                                                                                                                                                                  |  |  |                                                                                                                                               |  |  |
| TIZÓRAI                                                                | Alma                                                                                                                                         |  |  | Alma, Banán                                                                                                                                 |  |  | Alma, Mandarin                                                                                                                                |  |  | Alma, Körte                                                                                                                                                      |  |  | Alma, Narancs                                                                                                                                 |  |  |
|                                                                        | Energia: 27,83 Kcal / 116,33 Kj<br>Feh: 0,32 g    Zsír: 0,32 g    T.Zs: 0,00 g<br>Sz.h: 5,60 g    Cuk: 0,00 g    Só: 0,01 g                  |  |  | Energia: 59,59 Kcal / 249,09 Kj<br>Feh: 0,72 g    Zsír: 0,24 g    T.Zs: 0,00 g<br>Sz.h: 13,18 g    Cuk: 0,00 g    Só: 0,03 g                |  |  | Energia: 34,94 Kcal / 146,05 Kj<br>Feh: 0,45 g    Zsír: 0,33 g    T.Zs: 0,00 g<br>Sz.h: 7,14 g    Cuk: 0,00 g    Só: 0,01 g                   |  |  | Energia: 36,77 Kcal / 153,70 Kj<br>Feh: 0,36 g    Zsír: 0,33 g    T.Zs: 0,00 g<br>Sz.h: 7,80 g    Cuk: 0,00 g    Só: 0,01 g                                      |  |  | Energia: 33,29 Kcal / 139,15 Kj<br>Feh: 0,42 g    Zsír: 0,30 g    T.Zs: 0,00 g<br>Sz.h: 6,75 g    Cuk: 0,00 g    Só: 0,01 g                   |  |  |
|                                                                        |                                                                                                                                              |  |  |                                                                                                                                             |  |  |                                                                                                                                               |  |  |                                                                                                                                                                  |  |  |                                                                                                                                               |  |  |
| EBÉD                                                                   | Kockázott mozzarella sajt[7,(1)], Zöldborsófőzelék[1,7]                                                                                      |  |  | Lecsós sertésragu [1,9,12], Párolt bulgur[1]                                                                                                |  |  | Párolt csirkemell[9], Vegyes gyümölcsmártás[1,7,12], Főtt burgonya                                                                            |  |  | Tojásfasírt sajtos, zöldséges[1,3,7,9,12, Sárgarépa főzelék [1,7,9]                                                                                              |  |  | Sült sertéscomb[9,12], Burgonyafőzelék[1,7,9]                                                                                                 |  |  |
|                                                                        | Energia: 308,67 Kcal / 1 290,24 Kj<br>Feh: 16,34 g    Zsír: 12,49 g    T.Zs: 4,48 g<br>Sz.h: 32,10 g    Cuk: 5,00 g    Só: 1,31 g<br>1,7     |  |  | Energia: 356,27 Kcal / 1 489,21 Kj<br>Feh: 15,88 g    Zsír: 13,51 g    T.Zs: 3,14 g<br>Sz.h: 45,22 g    Cuk: 3,00 g    Só: 2,05 g<br>1,9,12 |  |  | Energia: 355,96 Kcal / 1 487,91 Kj<br>Feh: 18,02 g    Zsír: 7,71 g    T.Zs: 2,67 g<br>Sz.h: 52,23 g    Cuk: 11,18 g    Só: 2,38 g<br>1,7,9,12 |  |  | Energia: 390,33 Kcal / 1 631,58 Kj<br>Feh: 13,72 g    Zsír: 17,87 g    T.Zs: 5,98 g<br>Sz.h: 42,96 g    Cuk: 5,29 g    Só: 1,83 g<br>1,3,7,9,12,(5),(6),(8),(11) |  |  | Energia: 332,71 Kcal / 1 390,73 Kj<br>Feh: 15,96 g    Zsír: 14,55 g    T.Zs: 4,43 g<br>Sz.h: 33,71 g    Cuk: 0,02 g    Só: 2,23 g<br>1,7,9,12 |  |  |
|                                                                        |                                                                                                                                              |  |  |                                                                                                                                             |  |  |                                                                                                                                               |  |  |                                                                                                                                                                  |  |  |                                                                                                                                               |  |  |
| UTSÓNNAL                                                               | Pizzakrém, tonhalas[4,12,(1)], Fehérkenyér[1]                                                                                                |  |  | Pulykamellsonka, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Kápia paprika                                                                               |  |  | Tökmagos sajtkrém [7,(1)], Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka                                                                                    |  |  | Őszibarackos túrókrém[7,(1)], Fehérkenyér[1]                                                                                                                     |  |  | Zala felvágott, Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Céklasaláta                                                                                |  |  |
|                                                                        | Energia: 154,48 Kcal / 645,73 Kj<br>Feh: 5,34 g    Zsír: 4,52 g    T.Zs: 0,70 g<br>Sz.h: 22,61 g    Cuk: 3,18 g    Só: 0,64 g<br>1,4,12      |  |  | Energia: 178,16 Kcal / 744,71 Kj<br>Feh: 5,69 g    Zsír: 7,46 g    T.Zs: 1,95 g<br>Sz.h: 21,61 g    Cuk: 1,28 g    Só: 0,63 g<br>1          |  |  | Energia: 167,11 Kcal / 698,52 Kj<br>Feh: 6,18 g    Zsír: 6,14 g    T.Zs: 3,12 g<br>Sz.h: 21,58 g    Cuk: 0,03 g    Só: 0,99 g<br>1,7          |  |  | Energia: 150,68 Kcal / 629,84 Kj<br>Feh: 5,81 g    Zsír: 2,89 g    T.Zs: 1,09 g<br>Sz.h: 24,95 g    Cuk: 5,76 g    Só: 0,29 g<br>1,7                             |  |  | Energia: 190,13 Kcal / 794,74 Kj<br>Feh: 5,75 g    Zsír: 7,82 g    T.Zs: 2,28 g<br>Sz.h: 23,91 g    Cuk: 2,77 g    Só: 1,31 g<br>1            |  |  |
|                                                                        |                                                                                                                                              |  |  |                                                                                                                                             |  |  |                                                                                                                                               |  |  |                                                                                                                                                                  |  |  |                                                                                                                                               |  |  |

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: Szezámag

13: Csillagfűrt

15: Mesterséges édesítőszer
- 2: Rákfélék

4: Halak

6: Szójabab

8: Diófélék, mogyorók

10: Mustár

12: Kéndioxid, szulfít

14: Puhatestűek

16: Édesgyökér