

Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13. (00480) Gyermekek normál (1-3 év)															
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
R E G G E L I	Forralt tej[7], Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Foszlós kalács[1,3,7]			Forralt tej[7], Gyümölcsstea[12], Borjúmájás[6,7], Korpás kenyér[1], Kígyóuborka			Kakaó [7], Gyümölcsstea[12], Vaj [7], Vajas patkó[1,3,7]			Gyümölcsstea[12], Medve sajt-natúr[7], Ráma margarin, Korpás zsemle[1], Kígyóuborka			Forralt tej[7], Gyümölcsstea[12], Cornexi gabonapehely[1,6,(5,7,8,11)]		
	Energia: 303,69 Kcal / 1 269,42 Kj Feh: 9,86 g Zsír: 14,02 g T.Zs: 5,53 g Sz.h: 34,11 g Cuk: 3,05 g Só: 0,67 g 1,3,7,12			Energia: 247,96 Kcal / 1 036,47 Kj Feh: 11,75 g Zsír: 8,79 g T.Zs: 4,26 g Sz.h: 30,13 g Cuk: 0,00 g Só: 1,28 g 1,6,7,12			Energia: 304,76 Kcal / 1 273,90 Kj Feh: 9,04 g Zsír: 14,20 g T.Zs: 6,91 g Sz.h: 34,78 g Cuk: 8,78 g Só: 0,58 g 1,3,7,12			Energia: 187,35 Kcal / 783,12 Kj Feh: 5,04 g Zsír: 10,63 g T.Zs: 3,62 g Sz.h: 19,56 g Cuk: 0,00 g Só: 0,79 g 1,7,12			Energia: 205,54 Kcal / 859,16 Kj Feh: 7,82 g Zsír: 4,81 g T.Zs: 2,40 g Sz.h: 32,44 g Cuk: 9,00 g Só: 0,41 g 1,6,7,12,(5),(8),(11)		
T Í Z Ó R A I	Alma			Alma, Banán			Alma, Mandarin			Alma, Körte			Alma, Narancs		
	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 Kj Feh: 0,32 g Zsír: 0,32 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 5,60 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g			Energia: 59,59 Kcal / 249,09 Kj Feh: 0,72 g Zsír: 0,24 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 13,18 g Cuk: 0,00 g Só: 0,03 g			Energia: 34,94 Kcal / 146,05 Kj Feh: 0,45 g Zsír: 0,33 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 7,14 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g			Energia: 36,77 Kcal / 153,70 Kj Feh: 0,36 g Zsír: 0,33 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 7,80 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g			Energia: 33,29 Kcal / 139,15 Kj Feh: 0,42 g Zsír: 0,30 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 6,75 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g		
E B É D	Főtt tojás [3], Vöröslencsefőzelék[1,7,10,12]			Bolognai tészta sertéshúsból[1,3,9,12], Reszelt trappista sajt[7]			Tökfőzelék [1,7,12], Zöldséges tonhalfasírt[1,3,4,7,9]			Párolt csirkemell[9], Vegyes gyümölcsmártás[1,7,12], Főtt burgonya			Leccsós sertésragu [1,9,12], Párolt bulgur[1]		
	Energia: 322,90 Kcal / 1 349,72 Kj Feh: 16,99 g Zsír: 11,30 g T.Zs: 3,24 g Sz.h: 37,91 g Cuk: 3,00 g Só: 1,67 g 1,3,7,10,12			Energia: 402,32 Kcal / 1 681,70 Kj Feh: 20,18 g Zsír: 11,91 g T.Zs: 3,79 g Sz.h: 53,19 g Cuk: 5,04 g Só: 2,09 g 1,3,7,9,12			Energia: 368,12 Kcal / 1 538,74 Kj Feh: 15,39 g Zsír: 14,94 g T.Zs: 4,75 g Sz.h: 42,01 g Cuk: 5,34 g Só: 1,58 g 1,3,4,7,9,12			Energia: 355,96 Kcal / 1 487,91 Kj Feh: 18,02 g Zsír: 7,71 g T.Zs: 2,67 g Sz.h: 52,23 g Cuk: 11,48 g Só: 2,38 g 1,7,9,12			Energia: 356,27 Kcal / 1 489,21 Kj Feh: 15,88 g Zsír: 13,51 g T.Zs: 3,14 g Sz.h: 45,22 g Cuk: 3,00 g Só: 2,05 g 1,9,12		
U Z S O N N A	Pulykamellsonka, Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Savanyú káposzta[12]			Natúr vajkrém[7], Fehérkenyér[1], Kápia paprika			Szendvicssonka(1), Ráma margarin, Burgonyás kenyér[1], Céklasaláta			Tojáskrém, snidlinges[1,3,7,10,(12)], Fehérkenyér[1], Kápia paprika			Edami sajt[7,(1)], Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka		
	Energia: 172,63 Kcal / 721,59 Kj Feh: 6,37 g Zsír: 6,40 g T.Zs: 1,78 g Sz.h: 22,18 g Cuk: 0,00 g Só: 1,34 g 1,12			Energia: 169,94 Kcal / 710,35 Kj Feh: 3,86 g Zsír: 7,50 g T.Zs: 3,23 g Sz.h: 21,35 g Cuk: 1,28 g Só: 0,28 g 1,7			Energia: 184,16 Kcal / 769,79 Kj Feh: 7,17 g Zsír: 6,80 g T.Zs: 1,62 g Sz.h: 23,28 g Cuk: 2,78 g Só: 1,42 g 1			Energia: 164,12 Kcal / 686,02 Kj Feh: 4,92 g Zsír: 6,02 g T.Zs: 1,88 g Sz.h: 22,26 g Cuk: 1,28 g Só: 0,90 g 1,3,7,10,(12)			Energia: 227,17 Kcal / 949,57 Kj Feh: 9,38 g Zsír: 11,34 g T.Zs: 5,02 g Sz.h: 21,63 g Cuk: 0,00 g Só: 1,29 g 1,7		

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, szulfid 14: Puhatestűek 16: Édesgyökér