

Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27. (00151) Tejmentes (1-3 év)																
	Hétfő				Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
REGELI	Zabital, Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Zsemle[1]				Zabital, Gyümölcsstea[12], Csirkemell sonka, Ráma margarin, Korpás zsemle[1], Kápia paprika			Zabital, Gyümölcsstea[12], Pulykamellsonka, Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka			Tejeskávé rizsitalból[1], Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea[12], Tavaszi felvágott, Ráma margarin, Burgonyás kenyér[1], Kápia paprika		
	Energia: 286,51 Kcal / 1 197,61 Kj				Energia: 229,10 Kcal / 957,64 Kj			Energia: 233,73 Kcal / 976,99 Kj			Energia: 345,48 Kcal / 1 444,11 Kj			Energia: 183,92 Kcal / 768,79 Kj		
	Feh: 4,59 g Zsír: 12,64 g T.Zs: 3,32 g				Feh: 6,12 g Zsír: 9,24 g T.Zs: 1,82 g			Feh: 6,74 g Zsír: 7,80 g T.Zs: 1,93 g			Feh: 4,60 g Zsír: 13,05 g T.Zs: 3,37 g			Feh: 5,48 g Zsír: 8,42 g T.Zs: 2,22 g		
Sz.h: 36,09 g Cuk: 5,99 g Só: 0,79 g				Sz.h: 32,07 g Cuk: 5,99 g Só: 0,69 g			Sz.h: 33,82 g Cuk: 5,99 g Só: 1,15 g			Sz.h: 49,87 g Cuk: 15,78 g Só: 0,98 g			Sz.h: 21,27 g Cuk: 0,00 g Só: 1,09 g			
1,12				1,12			1,12			1,12			1,12			
TIZÓRAI	Alma				Alma, Banán			Alma, Narancs			Alma, Körte			Alma, Narancs		
	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 Kj				Energia: 59,59 Kcal / 249,09 Kj			Energia: 33,29 Kcal / 139,15 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: 0,42 g Zsír: 0,30 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: 6,75 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	Sült csirkemell[9,12,(1,3,6,7,10,11)], Zöldborsófőzelék (tejmentes)[1]				Vadas csirkeragu (tejmentes)[1,9,10,12], Tészta köret (durum)[1,(3)]			Paradicsom mártás[1,9], Húsgombóc sertéshúsból kölessel[3,9,12], Főtt burgonya			Bácskai bulgúros hús (sertés)[1,9,12], Csemege uborka[10]			Sült virsli[6], Sárgaborsó főzelék[1,9,12]		
	Energia: 347,74 Kcal / 1 453,55 Kj				Energia: 381,15 Kcal / 1 593,21 Kj			Energia: 379,11 Kcal / 1 584,68 Kj			Energia: 241,11 Kcal / 1 007,84 Kj			Energia: 419,65 Kcal / 1 754,14 Kj		
	Feh: 24,06 g Zsír: 10,63 g T.Zs: 1,52 g				Feh: 18,31 g Zsír: 7,33 g T.Zs: 0,87 g			Feh: 14,68 g Zsír: 10,99 g T.Zs: 2,07 g			Feh: 7,26 g Zsír: 6,65 g T.Zs: 0,86 g			Feh: 19,08 g Zsír: 22,24 g T.Zs: 6,11 g		
Sz.h: 38,52 g Cuk: 6,95 g Só: 2,54 g				Sz.h: 59,91 g Cuk: 2,82 g Só: 1,22 g			Sz.h: 54,46 g Cuk: 9,99 g Só: 2,67 g			Sz.h: 40,82 g Cuk: 0,02 g Só: 1,96 g			Sz.h: 35,35 g Cuk: 0,01 g Só: 2,50 g			
1,9,12,(3),(6),(7),(10),(11)				1,9,10,12,(3)			1,3,9,12			1,9,10,12			1,6,9,12			
USZAK	Húskrém (zölds, tej-toj-mentes)[9,10,12], Félbarna kenyér[1], Céklasaláta				Kenőmájás[6,(10)], Fehérkenyér[1], Savanyú káposzta[12]			Félbarna kenyér[1], Tonhalkrém (tejmentes)[4,12], Lilahagyma, Kápia paprika			Tavaszi felvágott, Ráma margarin, Korpás kenyér[1], Kápia paprika			Húspástétom csi. májjal (konzerv)(1,6), Fehérkenyér[1], Kígyóuborka		
	Energia: 199,66 Kcal / 834,58 Kj				Energia: 158,12 Kcal / 660,94 Kj			Energia: 182,58 Kcal / 763,18 Kj			Energia: 185,69 Kcal / 776,18 Kj			Energia: 132,77 Kcal / 554,98 Kj		
	Feh: 8,60 g Zsír: 7,22 g T.Zs: 1,35 g				Feh: 5,89 g Zsír: 5,64 g T.Zs: 2,24 g			Feh: 5,59 g Zsír: 7,62 g T.Zs: 2,07 g			Feh: 5,50 g Zsír: 7,81 g T.Zs: 2,27 g			Feh: 4,72 g Zsír: 3,44 g T.Zs: 1,05 g		
Sz.h: 24,77 g Cuk: 2,78 g Só: 1,54 g				Sz.h: 20,57 g Cuk: 1,28 g Só: 0,87 g			Sz.h: 22,55 g Cuk: 0,00 g Só: 0,96 g			Sz.h: 23,12 g Cuk: 0,00 g Só: 0,99 g			Sz.h: 20,36 g Cuk: 1,28 g Só: 0,54 g			
1,9,10,12				1,6,12,(10)			1,4,12			1			1,(6)			

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