

## Heti étlap 2026.04.06. - 2026.04.10. (00480) Gyermekek normál (1-3 év)

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
R E G G E L I	<b>0</b>		<b>Tej 2,8%[7], Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Mákos kalács[1,3,7,8]</b>	<b>Tej 2,8%[7], Gyümölcsstea[12], Főtt tojás [3], Korpás kenyér[1], Zöldpaprika, Kápia paprika</b>	<b>Kakaó [7], Gyümölcsstea[12], Vaj [7], Vajvas patkó[1,3,7]</b>	<b>Gyümölcsstea[12], Trappista sajt[7], Burgonyás kenyér[1], Ráma margarin, Kígyóuborka</b>
	0	Energia: 303,68 Kcal / 1 269,38 KJ	Energia: 236,33 Kcal / 987,86 KJ	Energia: 311,77 Kcal / 1 303,20 KJ	Energia: 232,44 Kcal / 971,60 KJ	
	Feh: Zsír: T.Zs: Sz.h: Cuk: Só:	Feh: 9,86 g Zsír: 14,01 g T.Zs: 5,53 g Sz.h: 34,11 g Cuk: 3,05 g Só: 0,67 g 1,3,7,8,12	Feh: 12,07 g Zsír: 7,06 g T.Zs: 2,98 g Sz.h: 30,76 g Cuk: 0,00 g Só: 0,93 g 1,3,7,12	Feh: 9,21 g Zsír: 14,32 g T.Zs: 6,97 g Sz.h: 36,04 g Cuk: 9,77 g Só: 0,58 g 1,3,7,12	Feh: 9,78 g Zsír: 12,24 g T.Zs: 5,12 g Sz.h: 20,44 g Cuk: 0,00 g Só: 1,36 g 1,7,12	
T I Z Ó R A I	<b>0</b>	<b>Alma</b>	<b>Alma, Banán</b>	<b>Alma, Narancs</b>	<b>Alma, Körte</b>	
	0	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	
	Feh: Zsír: T.Zs: Sz.h: Cuk: Só:	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	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	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	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	
E B É D	<b>0</b>	<b>Panírozott csirkemell sütőben sültve[1,(3), Vegyes főzelék (brokkoli, répa, karfiol)</b>	<b>Csirkemell/máj sajtmártásban[1,7,9,12], Rizi-bizi[9]</b>	<b>Húsgombóc sertéshúsból kölessel[3,9,12], Paradicsom mártás[1,9], Főtt burgonya</b>	<b>Sárgaborsó főzelék[1,9,12], Sült virsli[6]</b>	
	0	Energia: 389,47 Kcal / 1 627,98 KJ	Energia: 410,75 Kcal / 1 716,94 KJ	Energia: 379,11 Kcal / 1 584,68 KJ	Energia: 419,65 Kcal / 1 754,14 KJ	
	Feh: Zsír: T.Zs: Sz.h: Cuk: Só:	Feh: 16,73 g Zsír: 17,01 g T.Zs: 3,87 g Sz.h: 41,61 g Cuk: 0,02 g Só: 1,11 g 1,7,9,12,(3),(6),(10),(11)	Feh: 17,69 g Zsír: 14,13 g T.Zs: 5,24 g Sz.h: 52,85 g Cuk: 0,22 g Só: 1,74 g 1,7,9,12	Feh: 14,68 g Zsír: 10,99 g T.Zs: 2,07 g Sz.h: 54,46 g Cuk: 9,99 g Só: 2,67 g 1,3,9,12	Feh: 19,08 g Zsír: 22,24 g T.Zs: 6,11 g Sz.h: 35,35 g Cuk: 0,01 g Só: 2,50 g 1,6,9,12	
U Z S O N N A	<b>0</b>	<b>Medve sajt-natúr[7], Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Paradicsom</b>	<b>Gyümölcs joghurt (poharas)[7], Kifli[1]</b>	<b>Pulykamellsonka, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Céklasaláta</b>	<b>Körözött[7,(1)], Fehérkenyér[1], Kápia paprika, Lilahagyma</b>	
	0	Energia: 196,66 Kcal / 822,04 KJ	Energia: 180,00 Kcal / 752,40 KJ	Energia: 183,59 Kcal / 767,41 KJ	Energia: 152,01 Kcal / 635,40 KJ	
	Feh: Zsír: T.Zs: Sz.h: Cuk: Só:	Feh: 5,64 g Zsír: 9,24 g T.Zs: 3,74 g Sz.h: 22,45 g Cuk: 0,00 g Só: 1,23 g 1,7	Feh: 7,35 g Zsír: 2,60 g T.Zs: 1,70 g Sz.h: 31,00 g Cuk: 22,45 g Só: 0,30 g 1,7	Feh: 5,59 g Zsír: 7,39 g T.Zs: 1,94 g Sz.h: 23,15 g Cuk: 4,06 g Só: 0,86 g 1	Feh: 6,48 g Zsír: 3,90 g T.Zs: 1,58 g Sz.h: 22,33 g Cuk: 1,28 g Só: 0,39 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              |