

Heti étlap 2026.04.06. - 2026.04.10. (00151) Tejmentes (1-3 év)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
R E G G E L I	0	Zabital, Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Zsemle[1]	Zabital, Gyümölcsstea[12], Főtt tojás [3], Korpás kenyér[1], Zöldpaprika, Kápia paprika	Kakaó rizsitalból, Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Zsemle[1]	Gyümölcsstea[12], Pulykamellsonka, Burgonyás kenyér[1], Ráma margarin, Kígyóuborka
	0	Energia: 235,66 Kcal / 985,06 KJ	Energia: 208,59 Kcal / 871,91 KJ	Energia: 361,76 Kcal / 1 512,16 KJ	Energia: 172,44 Kcal / 720,80 KJ
	Feh: Zsír: T.Zs: Sz.h: Cuk: Só:	Feh: 4,58 g Zsír: 7,03 g T.Zs: 1,80 g Sz.h: 36,06 g Cuk: 5,99 g Só: 0,71 g	Feh: 7,52 g Zsír: 4,29 g T.Zs: 0,88 g Sz.h: 34,65 g Cuk: 5,99 g Só: 0,76 g	Feh: 5,35 g Zsír: 14,01 g T.Zs: 3,89 g Sz.h: 51,00 g Cuk: 16,19 g Só: 0,99 g	Feh: 6,45 g Zsír: 6,98 g T.Zs: 1,67 g Sz.h: 20,67 g Cuk: 0,00 g Só: 1,16 g
T I Z Ó R A I	0	Alma	Alma, Banán	Alma, Narancs	Alma, Körte
	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	0	Panírozott csirkemell sütőben sültve[1,(3), Vegyes főzelék (tejmentes)][1,12]	Csirkemell/máj fokhagymamártással (tm.), Rizi-bizi[9]	Húsgombóc sertéshúsból kölessel[3,9,12], Paradicsom mártás[1,9], Főtt burgonya	Sárgaborsó főzelék[1,9,12], Sült virsli[6]
	0	Energia: 389,22 Kcal / 1 626,94 KJ	Energia: 406,39 Kcal / 1 698,71 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: 16,38 g Zsír: 14,92 g T.Zs: 1,89 g Sz.h: 46,53 g Cuk: 2,05 g Só: 1,06 g 1,12,(3),(6),(7),(9),(10),(11)	Feh: 21,01 g Zsír: 9,38 g T.Zs: 1,34 g Sz.h: 59,15 g Cuk: 1,30 g Só: 1,96 g 1,9,12	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	0	Csirkemell sonka, Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Paradicsom	Gyümölcspuding (tejmentes), Kifli[1]	Pulykamellsonka, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Céklasaláta	Húspástétom csi. májjal (konzerv)(1,6), Fehérkenyér[1], Kápia paprika, Lilahagyma
	0	Energia: 171,92 Kcal / 718,63 KJ	Energia: 239,07 Kcal / 999,31 KJ	Energia: 183,59 Kcal / 767,41 KJ	Energia: 153,22 Kcal / 640,46 KJ
	Feh: Zsír: T.Zs: Sz.h: Cuk: Só:	Feh: 6,18 g Zsír: 6,38 g T.Zs: 1,76 g Sz.h: 22,25 g Cuk: 0,00 g Só: 1,14 g 1	Feh: 3,22 g Zsír: 1,26 g T.Zs: 0,14 g Sz.h: 52,64 g Cuk: 12,79 g Só: 0,19 g 1	Feh: 5,60 g Zsír: 7,40 g T.Zs: 1,95 g Sz.h: 23,15 g Cuk: 4,06 g Só: 0,87 g 1	Feh: 5,57 g Zsír: 4,78 g T.Zs: 1,54 g Sz.h: 21,57 g Cuk: 1,28 g Só: 0,70 g 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, szulfid | 14: Puhatestűek | 16: Édesgyökér |