

Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15. (00480) Gyermekek normál (1-3 év)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
R E G G E L I	Tej 2,8%[7], Gyümölcsstea[12], Mákos kalács[1,3,7,8], Ráma margarin	Tej 2,8%[7], Gyümölcsstea[12], Főtt tojás [3], Ráma margarin, Korpás zsemle[1], Kígyóuborka	Tej 2,8%[7], Gyümölcsstea[12], Natúr sajtkrém[7,(1)], Kukoricás kenyér[1], Kápia paprika	Kakaó [7], Gyümölcsstea[12], Vaj [7], Sajtos kifli[1,7]	Gyümölcsstea[12], Edami sajt[7,(1)], Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka
	Energia: 303,67 Kcal / 1 269,34 Kj Feh: 9,84 g Zsír: 14,00 g T.Zs: 5,53 g Sz.h: 34,11 g Cuk: 3,05 g Só: 0,66 g 1,3,7,8,12	Energia: 272,81 Kcal / 1 140,35 Kj Feh: 11,33 g Zsír: 14,02 g T.Zs: 4,42 g Sz.h: 26,93 g Cuk: 0,00 g Só: 0,68 g 1,3,7,12	Energia: 252,20 Kcal / 1 054,20 Kj Feh: 9,17 g Zsír: 10,43 g T.Zs: 5,84 g Sz.h: 29,48 g Cuk: 1,19 g Só: 0,78 g 1,7,12	Energia: 336,63 Kcal / 1 407,11 Kj Feh: 11,97 g Zsír: 13,32 g T.Zs: 7,72 g Sz.h: 34,38 g Cuk: 9,69 g Só: 0,52 g 1,7,12	Energia: 228,33 Kcal / 954,42 Kj Feh: 9,40 g Zsír: 11,34 g T.Zs: 5,02 g Sz.h: 21,82 g Cuk: 0,00 g Só: 1,29 g 1,7,12
T I Z Ó R A I	Alma	Alma, Banán	Alma, Körte	Alma, Banán	Alma
	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: 56,11 Kcal / 234,54 Kj Feh: 0,68 g Zsír: 0,20 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 12,48 g Cuk: 0,00 g Só: 0,02 g	Energia: 33,28 Kcal / 139,11 Kj Feh: 0,32 g Zsír: 0,29 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 7,10 g Cuk: 0,00 g Só: 0,00 g	Energia: 56,11 Kcal / 234,54 Kj Feh: 0,68 g Zsír: 0,20 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 12,48 g Cuk: 0,00 g Só: 0,02 g	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
E B É D	Kockázott trappista sajt[7], Zöldborsófőzelék[1,7]	Vadas csirkeragu[1,7,9,10,12], Tészta köret (tojásos)[1,3]	Mexikói bulgúros csirke, májjal[1,9,12], Csemege uborka[10]	Sült sertéscomb[9,12], Sütőtökös burgonyapüré[7], Céklasaláta	Húsgombóc sertéshúsból kölessel[3,9,12], Paradicsomos káposztafőzelék[1]
	Energia: 331,06 Kcal / 1 383,83 Kj Feh: 18,41 g Zsír: 14,12 g T.Zs: 6,08 g Sz.h: 31,94 g Cuk: 5,00 g Só: 1,69 g 1,7	Energia: 429,87 Kcal / 1 796,86 Kj Feh: 20,05 g Zsír: 13,21 g T.Zs: 3,28 g Sz.h: 57,03 g Cuk: 2,00 g Só: 1,52 g 1,3,7,9,10,12	Energia: 293,36 Kcal / 1 226,24 Kj Feh: 19,22 g Zsír: 6,60 g T.Zs: 0,99 g Sz.h: 41,25 g Cuk: 0,01 g Só: 2,47 g 1,9,10,12	Energia: 321,81 Kcal / 1 345,17 Kj Feh: 15,16 g Zsír: 14,58 g T.Zs: 4,20 g Sz.h: 31,72 g Cuk: 4,18 g Só: 2,23 g 7,9,12	Energia: 323,14 Kcal / 1 350,73 Kj Feh: 14,45 g Zsír: 12,03 g T.Zs: 2,20 g Sz.h: 38,53 g Cuk: 6,99 g Só: 2,40 g 1,3,9,12
U Z S O N N A	Pizzakrém, tonhalas[4,12,(1)], Félbarna kenyér[1]	Pulykamellsonka, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Paradicsom	Őszibarackos túrókrém[7], Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]	Szendvicssonka(1), Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Paradicsom	Zöldfűszeres vajkrém[7], Félbarna kenyér[1], Kápia paprika
	Energia: 151,13 Kcal / 631,72 Kj Feh: 5,98 g Zsír: 3,48 g T.Zs: 0,50 g Sz.h: 23,69 g Cuk: 1,90 g Só: 1,16 g 1,4,12	Energia: 175,27 Kcal / 732,63 Kj Feh: 5,53 g Zsír: 7,41 g T.Zs: 1,94 g Sz.h: 21,17 g Cuk: 1,28 g Só: 0,61 g 1	Energia: 182,25 Kcal / 761,81 Kj Feh: 8,29 g Zsír: 3,97 g T.Zs: 1,95 g Sz.h: 28,02 g Cuk: 18,94 g Só: 0,16 g 1,7,12,(3),(5),(6),(8)	Energia: 178,91 Kcal / 747,84 Kj Feh: 6,39 g Zsír: 7,26 g T.Zs: 1,92 g Sz.h: 21,58 g Cuk: 1,28 g Só: 0,66 g 1	Energia: 166,59 Kcal / 696,35 Kj Feh: 4,50 g Zsír: 6,46 g T.Zs: 3,03 g Sz.h: 22,43 g Cuk: 0,00 g Só: 0,80 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 |