

Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15. (00151) Tejmentes (1-3 év)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
R E G E L I	Zabital, Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Zsemle[1]	Zabital, Gyümölcsstea[12], Főtt tojás [3], Ráma margarin, Korpás zsemle[1], Kigyóuborka	Zabital, Gyümölcsstea[12], Pulykamellsonka, Ráma margarin, Kukoricás kenyér[1], Kápia paprika	Kakaó rizsitalból, Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Kifli[1]	Zabital, Gyümölcsstea[12], Csirkemell sonka, Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Kigyóuborka
	Energia: 286,50 Kcal / 1 197,57 Kj Feh: 4,59 g Zsír: 12,63 g T.Zs: 3,32 g Sz.h: 36,09 g Cuk: 5,99 g Só: 0,79 g 1,12	Energia: 245,05 Kcal / 1 024,31 Kj Feh: 6,78 g Zsír: 11,25 g T.Zs: 2,32 g Sz.h: 30,82 g Cuk: 5,99 g Só: 0,51 g 1,3,12	Energia: 232,90 Kcal / 973,52 Kj Feh: 6,03 g Zsír: 7,85 g T.Zs: 1,97 g Sz.h: 33,66 g Cuk: 7,19 g Só: 0,81 g 1,12	Energia: 265,92 Kcal / 1 111,55 Kj Feh: 3,89 g Zsír: 8,41 g T.Zs: 2,27 g Sz.h: 42,77 g Cuk: 16,19 g Só: 0,46 g 1,12	Energia: 234,83 Kcal / 981,59 Kj Feh: 6,91 g Zsír: 7,81 g T.Zs: 1,94 g Sz.h: 33,87 g Cuk: 5,99 g Só: 1,17 g 1,12
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: 56,12 Kcal / 234,58 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: 33,29 Kcal / 139,15 Kj Feh: 0,32 g Zsír: 0,29 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 7,10 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g	Energia: 56,12 Kcal / 234,58 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	Sült csirkemell[9,12,(1,3,6,7,10,11)], Zöldborsófőzelék (tejmentes)[1]	Vadas csirkeragu (tejmentes)[1,9,10,12], Tészta köret (tojásos)[1,3]	Mexikói bulgúros csirke, májjal[1,9,12], Csemege uborka[10]	Sült sertéscomb[9,12], Sütőtökös burgonyapüré (tejmentes), Céklasaláta	Húsgombóc sertéshúsból kölessel[3,9,12], Paradicsomos káposztafőzelék[1]
	Energia: 347,74 Kcal / 1 453,55 Kj Feh: 24,06 g Zsír: 10,63 g T.Zs: 1,52 g Sz.h: 38,52 g Cuk: 6,95 g Só: 2,54 g 1,9,12,(3),(6),(7),(10),(11)	Energia: 422,42 Kcal / 1 765,72 Kj Feh: 19,81 g Zsír: 11,25 g T.Zs: 1,49 g Sz.h: 59,85 g Cuk: 2,82 g Só: 1,53 g 1,3,9,10,12	Energia: 293,37 Kcal / 1 226,29 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: 325,73 Kcal / 1 361,55 Kj Feh: 14,16 g Zsír: 13,87 g T.Zs: 3,64 g Sz.h: 35,27 g Cuk: 5,82 g Só: 2,22 g 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 köleskrém(tejment), Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]	Szendvicssonka(1), Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Paradicsom	Húspástétom csi. májjal (konzerv)(1,6), 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: 5,54 g Zsír: 7,42 g T.Zs: 1,96 g Sz.h: 21,17 g Cuk: 1,28 g Só: 0,62 g 1	Energia: 145,05 Kcal / 606,31 Kj Feh: 2,80 g Zsír: 1,68 g T.Zs: 0,48 g Sz.h: 29,49 g Cuk: 11,92 g Só: 0,20 g 1,12,(3),(5),(6),(7),(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: 148,99 Kcal / 622,78 Kj Feh: 6,19 g Zsír: 3,76 g T.Zs: 1,35 g Sz.h: 22,43 g Cuk: 0,00 g Só: 1,22 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 |