

## Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22. (00480) Gyermekek normál (1-3 év)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
R E G G E L I	<b>Tej 2,8%[7], Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Kakaós kalács[1,3,7]</b>	<b>Tej 2,8%[7], Gyümölcsstea[12], Medve sajt-natúr[7], Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka</b>	<b>Tejeskávé[1,7], Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Briós[1,3,7]</b>	<b>Tej 2,8%[7], Gyümölcsstea[12], Sertés párizsi, Ráma margarin, Korpás kenyér[1], Kávia paprika, Zöldpaprika</b>	<b>Gyümölcsstea[12], Mozzarella sajt[7,(1)], Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Kígyóuborka</b>
	Energia: 303,68 Kcal / 1 269,38 Kj 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 1,3,7,12	Energia: 286,22 Kcal / 1 196,40 Kj Feh: 10,76 g Zsír: 13,42 g T.Zs: 6,02 g Sz.h: 30,13 g Cuk: 0,00 g Só: 1,41 g 1,7,12	Energia: 366,85 Kcal / 1 533,43 Kj Feh: 10,20 g Zsír: 14,30 g T.Zs: 5,65 g Sz.h: 48,83 g Cuk: 16,00 g Só: 0,70 g 1,3,7,12	Energia: 281,86 Kcal / 1 178,17 Kj Feh: 10,95 g Zsír: 12,63 g T.Zs: 4,77 g Sz.h: 30,70 g Cuk: 0,00 g Só: 1,24 g 1,7,12	Energia: 217,60 Kcal / 909,57 Kj Feh: 7,40 g Zsír: 11,38 g T.Zs: 4,14 g Sz.h: 20,84 g Cuk: 1,28 g Só: 0,56 g 1,7,12
T I Z Ó R A I	<b>Alma</b>	<b>Alma, Banán</b>	<b>Alma, Körte</b>	<b>Alma, Banán</b>	<b>Alma</b>
	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: 59,59 Kcal / 249,09 Kj 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	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	<b>Főtt tojás [3], Parajmártás[1,7,12], Főtt burgonya</b>	<b>Fokhagymás csirkeragu[1,9,12], Sárgarépas rizs[9]</b>	<b>Pulykafasírt[1,3,12], Karfiolfőzelék[1,7,9,12]</b>	<b>Párolt csirkemell[9], Vegyes gyümölcsmártás[1,7,12], Piritott dara[1]</b>	<b>Sült virsli[6], Sárgaborsó főzelék[1,9,12]</b>
	Energia: 302,79 Kcal / 1 265,66 Kj Feh: 10,74 g Zsír: 12,71 g T.Zs: 4,85 g Sz.h: 35,53 g Cuk: 0,60 g Só: 2,42 g 1,3,7,12	Energia: 316,69 Kcal / 1 323,76 Kj Feh: 7,09 g Zsír: 8,16 g T.Zs: 1,04 g Sz.h: 53,54 g Cuk: 0,10 g Só: 1,73 g 1,9,12	Energia: 312,24 Kcal / 1 305,16 Kj Feh: 15,42 g Zsír: 16,16 g T.Zs: 4,12 g Sz.h: 26,00 g Cuk: 0,53 g Só: 2,06 g 1,3,7,9,12	Energia: 439,53 Kcal / 1 837,24 Kj Feh: 19,72 g Zsír: 10,75 g T.Zs: 3,21 g Sz.h: 64,93 g Cuk: 11,48 g Só: 2,08 g 1,7,9,12	Energia: 419,65 Kcal / 1 754,14 Kj 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>Pizzakrém, csirkés[12,(1)], Félbarna kenyér[1]</b>	<b>Gyümölcs joghurt (poharas)[7], Kifli[1]</b>	<b>Csirkemell sonka, Ráma margarin, Burgonyás kenyér[1], Csemege uborka[10]</b>	<b>Natúr vajkrém[7], Fehérkenyér[1], Paradicsom</b>	<b>Kenőmájás[6,(10)], Félbarna kenyér[1], Kávia paprika</b>
	Energia: 151,55 Kcal / 633,48 Kj Feh: 7,95 g Zsír: 2,49 g T.Zs: 0,38 g Sz.h: 24,17 g Cuk: 2,18 g Só: 1,32 g 1,12	Energia: 180,00 Kcal / 752,40 Kj Feh: 7,35 g Zsír: 2,60 g T.Zs: 1,70 g Sz.h: 31,00 g Cuk: 22,45 g Só: 0,31 g 1,7	Energia: 171,68 Kcal / 717,62 Kj Feh: 6,35 g Zsír: 6,98 g T.Zs: 1,67 g Sz.h: 20,66 g Cuk: 0,00 g Só: 1,63 g 1,10	Energia: 168,15 Kcal / 702,87 Kj Feh: 3,86 g Zsír: 7,48 g T.Zs: 3,23 g Sz.h: 20,94 g Cuk: 1,28 g Só: 0,28 g 1,7	Energia: 156,96 Kcal / 656,09 Kj Feh: 6,51 g Zsír: 4,62 g T.Zs: 2,03 g Sz.h: 22,18 g Cuk: 0,00 g Só: 1,21 g 1,6,(10)

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: Csillagfürt | 15: Mesterséges édesítőszer |
| 2: Rákfélék | 4: Halak | 6: Szójabab     | 8: Diófélék, mogyorók | 10: Mustár | 12: Kéndioxid, szulfid | 14: Puhatestűek | 16: Édesgyökér              |