

## Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22. (00151) Tejmentes (1-3 év)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
R E G G E L I	<b>Zabital, Gyümölcsstea[12], Margarinos s. baracklekvár(12), Zsemle[1]</b>	<b>Zabital, Gyümölcsstea[12], Csirkemell sonka, Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka</b>	<b>Tejeskávé rizsitalból[1], Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Zsemle[1]</b>	<b>Zabital, Gyümölcsstea[12], Sertés párizsi, Ráma margarin, Korpás kenyér[1], Kápia paprika, Zöldpaprika</b>	<b>Gyümölcsstea[12], Sertés párizsi, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Kígyóuborka</b>
	Energia: 250,53 Kcal / 1 047,22 Kj Feh: 4,62 g Zsír: 5,63 g T.Zs: 1,42 g Sz.h: 42,83 g Cuk: 12,77 g Só: 0,69 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	Energia: 345,47 Kcal / 1 444,06 Kj Feh: 4,60 g Zsír: 13,04 g T.Zs: 3,37 g Sz.h: 49,87 g Cuk: 15,78 g Só: 0,98 g 1,12	Energia: 254,10 Kcal / 1 062,14 Kj Feh: 6,39 g Zsír: 9,86 g T.Zs: 2,67 g Sz.h: 34,59 g Cuk: 5,99 g Só: 1,07 g 1,12	Energia: 188,86 Kcal / 789,43 Kj Feh: 5,07 g Zsír: 9,43 g T.Zs: 2,73 g Sz.h: 20,43 g Cuk: 1,28 g Só: 0,67 g 1,12
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>Parajmártás (tejmentes)[1], Főtt tojás [3], Főtt burgonya</b>	<b>Fokhagymás csirkeragu[1,9,12], Sárgarépás rizs[9]</b>	<b>Pulykafasírt (tejmentes)[1,3,12], Karfiolfőzelék (tejmentes)[1,9,12]</b>	<b>Párolt csirkemell [9], Vegyes gyümölcsmártás (tejmentes)[1,12], Piritott dara[1]</b>	<b>Sült virsli[6], Sárgaborsó főzelék[1,9,12]</b>
	Energia: 251,35 Kcal / 1 050,64 Kj Feh: 9,27 g Zsír: 6,27 g T.Zs: 1,07 g Sz.h: 38,73 g Cuk: 2,05 g Só: 1,47 g 1,3	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: 286,18 Kcal / 1 196,23 Kj Feh: 17,71 g Zsír: 9,72 g T.Zs: 1,76 g Sz.h: 31,70 g Cuk: 1,61 g Só: 2,05 g 1,3,9,12	Energia: 419,67 Kcal / 1 754,22 Kj Feh: 18,63 g Zsír: 7,43 g T.Zs: 1,13 g Sz.h: 68,40 g Cuk: 11,06 g Só: 2,10 g 1,9,12	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>Gyümölcspuding (tejmentes), Kifli[1]</b>	<b>Csirkemell sonka, Ráma margarin, Burgonyás kenyér[1], Csemege uborka[10]</b>	<b>Húspástétom csi. májjal (konzerv)(1,6), Fehérkenyér[1], Paradicsom</b>	<b>Kenőmájas[6,(10)], Félbarna kenyér[1], Kápia 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: 239,07 Kcal / 999,31 Kj 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	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: 150,55 Kcal / 629,30 Kj Feh: 5,55 g Zsír: 4,78 g T.Zs: 1,55 g Sz.h: 20,94 g Cuk: 1,28 g Só: 0,70 g 1,(6)	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              |