

Heti étlap 2026.07.06. - 2026.07.10. (00480) Gyermekek normál (1-3 év)

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---------------------------------|---|--|---|---|--|
| R E G G E L I | Tej 2,8%[7], Foszlós kalács[1,3,7], Ráma margarin | Gyümölcsstea[12], Trappista sajt[7], Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Kígyóuborka | Kakaó [7], Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Korpás zsemle[1] | Tej 2,8%[7], Gyümölcsstea[12], Sertés párizsi, Ráma margarin, Burgonyás kenyér[1], Kígyóuborka | Gyümölcsstea[12], Tej 2,8%[7], Margarinos s. baracklevár[12], Fehérkenyér[1] |
| | Energia: 302,52 Kcal / 1 264,53 Kj Feh: 9,84 g Zsír: 14,01 g T.Zs: 5,53 g Sz.h: 33,92 g Cuk: 3,05 g Só: 0,67 g 1,3,7 | Energia: 235,51 Kcal / 984,43 Kj Feh: 9,06 g Zsír: 12,68 g T.Zs: 5,41 g Sz.h: 20,72 g Cuk: 1,28 g Só: 0,86 g 1,7,12 | Energia: 275,80 Kcal / 1 152,84 Kj Feh: 8,81 g Zsír: 12,03 g T.Zs: 4,05 g Sz.h: 34,67 g Cuk: 7,99 g Só: 0,60 g 1,7,12 | Energia: 276,22 Kcal / 1 154,60 Kj Feh: 10,89 g Zsír: 13,19 g T.Zs: 4,72 g Sz.h: 28,10 g Cuk: 0,00 g Só: 1,35 g 1,7,12 | Energia: 242,19 Kcal / 1 012,35 Kj Feh: 8,44 g Zsír: 8,44 g T.Zs: 3,36 g Sz.h: 32,51 g Cuk: 5,80 g Só: 0,49 g 1,7,12 |
| T I Z Ó R A I | Alma | Alma, Nektarin | Alma, Sárgabarack | Alma, Sárgadinnye | Alma, Görögdinnye |
| | 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: 33,97 Kcal / 141,99 Kj Feh: 0,48 g Zsír: 0,34 g T.Zs: 0,02 g Sz.h: 7,03 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g | Energia: 32,24 Kcal / 134,76 Kj Feh: 0,47 g Zsír: 0,24 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 6,56 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g | Energia: 26,06 Kcal / 108,93 Kj Feh: 0,25 g Zsír: 0,19 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 5,65 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g | Energia: 26,00 Kcal / 108,68 Kj Feh: 0,37 g Zsír: 0,22 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 5,35 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g |
| E B É D | Főtt tojás [3], Parajmártás[1,7,12], Főtt burgonya | Lecsós sertésragu [1,9,12], Párolt bulgur[1] | Sertés fasírt[1,3,9,12,(6,7,10,11)], Karfiolfőzelék[1,7,9,12] | Vajbajos csirkeragu leves[9,12], Túrós pite[1,3,7] | Sült virsli[6], Burgonyafőzelék[1,7,9] |
| | 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: 356,27 Kcal / 1 489,21 Kj Feh: 15,88 g Zsír: 13,51 g T.Zs: 3,14 g Sz.h: 45,22 g Cuk: 3,00 g Só: 2,05 g 1,9,12 | Energia: 319,01 Kcal / 1 333,46 Kj Feh: 15,57 g Zsír: 16,84 g T.Zs: 4,57 g Sz.h: 26,16 g Cuk: 0,63 g Só: 2,12 g 1,3,7,9,12,(6),(10),(11) | Energia: 357,65 Kcal / 1 494,98 Kj Feh: 14,35 g Zsír: 18,61 g T.Zs: 4,88 g Sz.h: 32,67 g Cuk: 7,30 g Só: 1,84 g 1,3,7,9,12 | Energia: 372,64 Kcal / 1 557,64 Kj Feh: 11,57 g Zsír: 21,36 g T.Zs: 6,91 g Sz.h: 32,67 g Cuk: 0,01 g Só: 2,77 g 1,6,7,9 |
| U Z S O N N A | Pizzakrém, tonhalas[4,12,(1)], Félbarna kenyér[1] | Gyümölcs joghurt (poharas)[7], Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)] | Pulykamellsonka, Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Paradicsom | Tökmagos sajtkrém [7,12,(1)], Fehérkenyér[1], Kápia paprika | Natúr vajkrém[7], Félbarna kenyér[1], Paradicsom |
| | 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: 170,30 Kcal / 711,85 Kj Feh: 6,37 g Zsír: 3,69 g T.Zs: 2,02 g Sz.h: 27,68 g Cuk: 25,41 g Só: 0,29 g 1,7,12,(3),(5),(6),(8) | Energia: 173,03 Kcal / 723,27 Kj Feh: 6,35 g Zsír: 6,40 g T.Zs: 1,77 g Sz.h: 22,30 g Cuk: 0,00 g Só: 1,16 g 1 | Energia: 178,67 Kcal / 746,84 Kj Feh: 4,94 g Zsír: 7,93 g T.Zs: 3,71 g Sz.h: 21,47 g Cuk: 1,31 g Só: 0,50 g 1,7,12 | Energia: 164,80 Kcal / 688,86 Kj Feh: 4,50 g Zsír: 6,44 g T.Zs: 3,03 g Sz.h: 22,02 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: Csillagfürt | 15: Mesterséges édesítőszer |
| 2: Rákfélék | 4: Halak | 6: Szójabab | 8: Diófélék, mogyorók | 10: Mustár | 12: Kéndioxid, szulfid | 14: Puhatestűek | 16: Édesgyökér |