

## Heti étlap 2026.07.06. - 2026.07.10. (00151) Tejmentes (1-3 év)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
R E G G E L I	<b>Zabital (tejmentes), Ráma margarin, Zsemle[1]</b>	<b>Zabital (tejmentes), Gyümölcstea[12], Csirkemell sonka, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Kígyóuborka</b>	<b>Kakaó rizsitalból, Gyümölcstea[12], Ráma margarin, Korpás zsemle[1]</b>	<b>Zabital, Gyümölcstea[12], Sertés párizsi, Ráma margarin, Burgonyás kenyér[1], Kígyóuborka</b>	<b>Zabital, Gyümölcstea[12], Margarinos s. baracklekvár(12), Fehérkenyér[1]</b>
	Energia: 306,23 Kcal / 1 280,04 Kj Feh: 4,75 g Zsír: 13,11 g T.Zs: 3,38 g Sz.h: 39,84 g Cuk: 7,99 g Só: 0,79 g 1	Energia: 259,07 Kcal / 1 082,91 Kj Feh: 6,45 g Zsír: 9,33 g T.Zs: 2,20 g Sz.h: 36,73 g Cuk: 9,27 g Só: 0,65 g 1,12	Energia: 284,92 Kcal / 1 190,97 Kj Feh: 4,64 g Zsír: 10,21 g T.Zs: 2,27 g Sz.h: 45,27 g Cuk: 16,19 g Só: 0,63 g 1,12	Energia: 248,46 Kcal / 1 038,56 Kj Feh: 6,33 g Zsír: 10,42 g T.Zs: 2,62 g Sz.h: 31,99 g Cuk: 5,99 g Só: 1,18 g 1,12	Energia: 214,43 Kcal / 896,32 Kj Feh: 3,88 g Zsír: 5,67 g T.Zs: 1,26 g Sz.h: 36,40 g Cuk: 11,79 g Só: 0,32 g 1,12
T I Z Ó R A I	<b>Alma</b>	<b>Alma, Nektarin</b>	<b>Alma, Sárgabarack</b>	<b>Alma, Sárgadinnye</b>	<b>Alma, Görögdinnye</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: 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	<b>Parajmártás (tejmentes)[1], Főtt tojás [3], Főtt burgonya</b>	<b>Lecsós sertésragu [1,9,12], Párolt bulgur[1]</b>	<b>Sertés fasírt (tejmentes)[1,3,12], Karfiolfőzelék (tejmentes)[1,9,12]</b>	<b>Vajbabos csirkeragu leves[9,12], Meggyes pite (házi)[1]</b>	<b>Burgonyafőzelék (tejmentes)[1,9], Sült virsli[6]</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: 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: 310,39 Kcal / 1 297,43 Kj Feh: 16,74 g Zsír: 13,14 g T.Zs: 2,51 g Sz.h: 31,01 g Cuk: 1,55 g Só: 2,23 g 1,3,9,12	Energia: 328,31 Kcal / 1 372,34 Kj Feh: 11,54 g Zsír: 12,07 g T.Zs: 2,55 g Sz.h: 42,01 g Cuk: 10,45 g Só: 1,59 g 1,9,12	Energia: 377,61 Kcal / 1 578,41 Kj Feh: 11,53 g Zsír: 18,37 g T.Zs: 4,84 g Sz.h: 40,62 g Cuk: 2,01 g Só: 2,74 g 1,6,9
U Z S O N N A	<b>Pizzakrém, tonhalas[4,12,(1)], Félbarna kenyér[1]</b>	<b>Gyümölcspuding (tejmentes), Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]</b>	<b>Pulykamellsonka, Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Paradicsom</b>	<b>Tökmagos tonhalkrém (tejmentes)[4,10,12], Fehérkenyér[1], Kápia paprika</b>	<b>Sertés párizsi, Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Paradicsom</b>
	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: 229,37 Kcal / 958,77 Kj Feh: 2,24 g Zsír: 2,35 g T.Zs: 0,46 g Sz.h: 49,32 g Cuk: 15,75 g Só: 0,17 g 1,12,(3),(5),(6),(7),(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: 185,77 Kcal / 776,52 Kj Feh: 5,65 g Zsír: 8,38 g T.Zs: 2,07 g Sz.h: 21,42 g Cuk: 1,31 g Só: 0,47 g 1,4,10,12	Energia: 186,38 Kcal / 779,07 Kj Feh: 5,69 g Zsír: 8,41 g T.Zs: 2,54 g Sz.h: 21,78 g Cuk: 0,00 g Só: 1,18 g 1

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              |