

Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09. (00480) Gyermekek normál (1-3 év)															
	Hétfő				Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek	
REGGELI	Tej 2,8%[7], Gyümölcstea-különféle (Saga)[12], Mákos búrkifli[1,7,(3,6,8,12)]				Vaníliás tej[1,7], Gyümölcstea-különféle (Saga)[12], Korpás zsemle[1], Vaj [7]			Gyümölcstea-különféle (Saga)[12], Trappista sajt[7], Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka			Tej 2,8%[7], Gyümölcstea-különféle (Saga)[12], Zala felvágott, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Kígyóuborka			Tej 2,8%[7], Gyümölcstea-különféle (Saga)[12], Margarinos s. baracklekvár(12), Félbarna kenyér[1]	
	Energia: 331,58 Kcal / 1 386,00 KJ				Energia: 282,00 Kcal / 1 178,76 KJ			Energia: 232,15 Kcal / 970,39 KJ			Energia: 274,83 Kcal / 1 148,79 KJ			Energia: 268,97 Kcal / 1 124,29 KJ	
	Feh: 9,11 g Zsír: 19,20 g T.Zs: 7,28 g				Feh: 8,47 g Zsír: 12,44 g T.Zs: 5,39 g			Feh: 9,69 g Zsír: 11,64 g T.Zs: 5,21 g			Feh: 11,02 g Zsír: 12,09 g T.Zs: 4,62 g			Feh: 10,77 g Zsír: 8,80 g T.Zs: 3,92 g	
Sz.h: 38,14 g Cuk: 17,75 g Só: 1,09 g				Sz.h: 35,63 g Cuk: 9,12 g Só: 0,52 g			Sz.h: 21,80 g Cuk: 0,00 g Só: 1,38 g			Sz.h: 30,11 g Cuk: 1,50 g Só: 1,28 g			Sz.h: 36,24 g Cuk: 4,52 g Só: 1,07 g		
1,7,12,(3),(6),(8)				1,7,12			1,7,12			1,7,12			1,7,12		
TIZÓRAI	Alma				Alma, Banán			Alma, Szilva			Alma, Banán			Alma, Körte	
	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ				Energia: 59,59 Kcal / 249,09 KJ			Energia: 31,61 Kcal / 132,13 KJ			Energia: 56,12 Kcal / 234,58 KJ			Energia: 26,33 Kcal / 110,06 KJ	
	Feh: 0,32 g Zsír: 0,32 g T.Zs: 0,00 g				Feh: 0,72 g Zsír: 0,24 g T.Zs: 0,00 g			Feh: 0,44 g Zsír: 0,20 g T.Zs: 0,00 g			Feh: 0,68 g Zsír: 0,20 g T.Zs: 0,00 g			Feh: 0,24 g Zsír: 0,21 g T.Zs: 0,00 g	
Sz.h: 5,60 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g				Sz.h: 13,18 g Cuk: 0,00 g Só: 0,03 g			Sz.h: 6,56 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g			Sz.h: 12,48 g Cuk: 0,00 g Só: 0,02 g			Sz.h: 5,70 g Cuk: 0,00 g Só: 0,00 g		
ÉBÉD	Főtt tojás [3], Vöröslencsefőzelék[1,7,10,12]				Tejszínes csirkeragu[1,7,9,12], Rizibizi[9]			Lecsós sertésragu [1,9,12], Tarhonya köret[1,(3,6,10)]			Pulykafasírt csirkemájjal[1,3,9,12,(6,7,, Vegyes főzelék (brokkoli, répa, karfiol)			Sült sertéscomb[9,12], Burgonyafőzelék[1,7,9]	
	Energia: 322,90 Kcal / 1 349,72 KJ				Energia: 352,33 Kcal / 1 472,74 KJ			Energia: 388,41 Kcal / 1 623,55 KJ			Energia: 342,60 Kcal / 1 432,07 KJ			Energia: 332,71 Kcal / 1 390,73 KJ	
	Feh: 16,99 g Zsír: 11,30 g T.Zs: 3,24 g				Feh: 9,71 g Zsír: 11,68 g T.Zs: 3,37 g			Feh: 16,86 g Zsír: 13,70 g T.Zs: 3,03 g			Feh: 17,56 g Zsír: 14,26 g T.Zs: 4,14 g			Feh: 15,96 g Zsír: 14,55 g T.Zs: 4,43 g	
Sz.h: 37,91 g Cuk: 3,00 g Só: 1,67 g				Sz.h: 52,21 g Cuk: 0,50 g Só: 1,16 g			Sz.h: 48,95 g Cuk: 3,00 g Só: 2,03 g			Sz.h: 35,49 g Cuk: 0,55 g Só: 2,14 g			Sz.h: 33,71 g Cuk: 0,02 g Só: 2,23 g		
1,3,7,10,12				1,7,9,12			1,9,12,(3),(6),(10)			1,3,7,9,12,(6),(10),(11)			1,7,9,12		
UZSONN	Pizzakrém, tonhalas[4,12,(1)], Félbarna kenyér[1]				Csirkemell sonka, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Paradicsom			Gyümölcs joghurt (poharas)[7], Kifli[1]			Natúr sajtkrém[7,(1)], Rozsos kenyér[1], Paradicsom			Körözött[7,(1)], Kukoricás kenyér[1], Kápia paprika	
	Energia: 151,13 Kcal / 631,72 KJ				Energia: 103,70 Kcal / 433,47 KJ			Energia: 180,00 Kcal / 752,40 KJ			Energia: 164,10 Kcal / 685,94 KJ			Energia: 142,05 Kcal / 593,77 KJ	
	Feh: 5,98 g Zsír: 3,48 g T.Zs: 0,50 g				Feh: 3,73 g Zsír: 6,10 g T.Zs: 1,69 g			Feh: 7,35 g Zsír: 2,60 g T.Zs: 1,70 g			Feh: 5,07 g Zsír: 6,54 g T.Zs: 3,57 g			Feh: 6,22 g Zsír: 2,88 g T.Zs: 1,39 g	
Sz.h: 23,69 g Cuk: 1,90 g Só: 1,16 g				Sz.h: 8,34 g Cuk: 0,49 g Só: 0,62 g			Sz.h: 31,00 g Cuk: 22,45 g Só: 0,31 g			Sz.h: 21,06 g Cuk: 0,00 g Só: 0,65 g			Sz.h: 22,10 g Cuk: 1,19 g Só: 0,55 g		
1,4,12				1			1,7			1,7			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: Csillagfű
- 15: Mesterséges édesítőszer
- 2: Rákfélék
- 4: Halak
- 6: Szójabab
- 8: Diófélék, mogyorók
- 10: Mustár
- 12: Kéndioxid, szulfid
- 14: Puhatestűek
- 16: Édesgyökér