

Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09. (00151) Tejmentes (1-3 év)															
	Hétfő				Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek	
REGGELI	Zabital, Gyümölcsstea-különféle (Saga)[12], Ráma margarin, Zsemle[1]				Vaníliás rizsital(1), Gyümölcsstea-különféle (Saga)[12], Ráma margarin, Korpás zsemle[1]			Gyümölcsstea-különféle (Saga)[12], Zabital (tejmentes), Pulykamellsonka, Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka			Zabital, Gyümölcsstea-különféle (Saga)[12], Zala felvágott, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Kígyóuborka			Zab ital, Gyümölcsstea-különféle (Saga)[12], Margarinos s. baracklekvár(12), Félbarna kenyér[1]	
	Energia: 286,49 Kcal / 1 197,53 Kj Feh: 4,58 g Zsír: 12,63 g T.Zs: 3,32 g Sz.h: 36,09 g Cuk: 5,99 g Só: 0,79 g 1,12				Energia: 297,63 Kcal / 1 244,09 Kj Feh: 3,89 g Zsír: 9,34 g T.Zs: 1,76 g Sz.h: 51,15 g Cuk: 18,19 g Só: 0,65 g 1,12			Energia: 257,92 Kcal / 1 078,11 Kj Feh: 7,42 g Zsír: 8,35 g T.Zs: 2,02 g Sz.h: 37,89 g Cuk: 7,99 g Só: 1,21 g 1,12			Energia: 247,07 Kcal / 1 032,75 Kj Feh: 6,46 g Zsír: 9,32 g T.Zs: 2,52 g Sz.h: 34,00 g Cuk: 7,49 g Só: 1,11 g 1,12			Energia: 231,96 Kcal / 969,59 Kj Feh: 4,69 g Zsír: 5,11 g T.Zs: 1,12 g Sz.h: 41,42 g Cuk: 12,51 g Só: 0,84 g 1,12	
TIZÓRAI	Alma				Alma, Banán			Alma, Szilva			Alma, Banán			Alma, Körte	
	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: 31,61 Kcal / 132,13 Kj Feh: 0,44 g Zsír: 0,20 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 6,56 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: 26,34 Kcal / 110,10 Kj Feh: 0,24 g Zsír: 0,21 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 5,70 g Cuk: 0,00 g Só: 0,00 g	
EBÉD	Főtt tojás [3], Vöröslencsefőzelék (tejmentes)[1,10,12]				Majorannás csirkeragu (tejmentes)[1,9,12, Rizi-bizi[9]			Lecsós sertésragu [1,9,12], Tarhonya köret (durum)[1,(3,6,10)]			Pulykafasírt cs.májjal[1,3,12], Vegyes főzelék (tejmentes)[1,12]			Sült sertéscomb[9,12], Burgonyafőzelék (tejmentes)[1,9]	
	Energia: 338,66 Kcal / 1 415,60 Kj Feh: 18,02 g Zsír: 7,66 g T.Zs: 1,26 g Sz.h: 48,99 g Cuk: 9,22 g Só: 1,68 g 1,3,10,12				Energia: 337,40 Kcal / 1 410,33 Kj Feh: 9,74 g Zsír: 9,16 g T.Zs: 1,09 g Sz.h: 54,13 g Cuk: 0,46 g Só: 1,16 g 1,9,12			Energia: 388,41 Kcal / 1 623,55 Kj Feh: 16,86 g Zsír: 13,70 g T.Zs: 3,03 g Sz.h: 48,95 g Cuk: 3,00 g Só: 2,03 g 1,9,12,(3),(6),(10)			Energia: 361,88 Kcal / 1 512,66 Kj Feh: 20,41 g Zsír: 12,63 g T.Zs: 2,52 g Sz.h: 40,96 g Cuk: 2,61 g Só: 2,27 g 1,3,12			Energia: 337,68 Kcal / 1 411,50 Kj Feh: 15,92 g Zsír: 11,56 g T.Zs: 2,36 g Sz.h: 41,66 g Cuk: 2,02 g Só: 2,20 g 1,9,12	
USZONNA	Pizzakrém, tonhalas[4,12,(1)], Félbarna kenyér[1]				Csirkemell sonka, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Paradicsom			Gyümölcspuding (tejmentes), Kifli[1]			Húskrém (zölds, tej-toj-mentes)[9,10,12], Rozsos kenyér[1], Paradicsom			Csirkemell sonka, Ráma margarin, Kukoricás kenyér[1], Kápia paprika	
	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: 103,70 Kcal / 433,47 Kj Feh: 3,73 g Zsír: 6,10 g T.Zs: 1,69 g Sz.h: 8,34 g Cuk: 0,49 g Só: 0,62 g 1			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: 190,86 Kcal / 797,79 Kj Feh: 8,66 g Zsír: 7,56 g T.Zs: 1,36 g Sz.h: 21,83 g Cuk: 0,00 g Só: 0,96 g 1,9,10,12			Energia: 169,07 Kcal / 706,71 Kj Feh: 5,47 g Zsír: 6,42 g T.Zs: 1,79 g Sz.h: 21,63 g Cuk: 1,20 g Só: 0,81 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: Csillagfűrt
- 15: Mesterséges édesítőszer
- 2: Rákfélék
- 4: Halak
- 6: Szójabab
- 8: Diófélék, mogyorók
- 10: Mustár
- 12: Kéndioxid, szulfít
- 14: Puhatestűek
- 16: Édesgyökér