Heti étlap 2026.11.16. - 2026.11.20. (00480) Gyermek normál (1-3 év)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
REGGELI	**Tej 2,8%[7], Gyümölcstea-különféle (Saga)[12], Ráma margarin, Foszlós kalács[1,3,7]**	**Karamellás tej[7], Gyümölcstea-különféle (Saga)[12], Ráma margarin, Korpás zsemle[1]**	**Tej 2,8%[7], Gyümölcstea-különféle (Saga)[12], Csirkemell sonka, Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka**	**Gyümölcstea-különféle (Saga)[12], Mozzarella sajt[7,(1)], Ráma margarin, Kukoricás kenyér[1], Zöldpaprika**	**Tej 2,8%[7], Gyümölcstea-különféle (Saga)[12], Aro kakaós gabonagolyó[1,6,(5,7,8,11)]**
	Energia: 303,67 Kcal / 1 269,34 Kj Feh: 9,85 g Zsír: 14,01 g T.Zs: 5,53 g Sz.h: 34,11 g Cuk: 3,05 g Só: 0,67 g 1,3,7,12	Energia: 273,55 Kcal / 1 143,44 Kj Feh: 8,43 g Zsír: 11,60 g T.Zs: 3,80 g Sz.h: 35,46 g Cuk: 8,99 g Só: 0,60 g 1,7,12	Energia: 262,58 Kcal / 1 097,58 Kj Feh: 11,46 g Zsír: 10,58 g T.Zs: 4,04 g Sz.h: 29,98 g Cuk: 0,00 g Só: 1,34 g 1,7,12	Energia: 208,10 Kcal / 869,86 Kj Feh: 7,07 g Zsír: 10,35 g T.Zs: 3,96 g Sz.h: 20,80 g Cuk: 1,20 g Só: 0,72 g 1,7,12	Energia: 235,66 Kcal / 985,06 Kj Feh: 9,51 g Zsír: 6,20 g T.Zs: 3,16 g Sz.h: 35,09 g Cuk: 9,00 g Só: 0,47 g 1,6,7,12,(5),(8),(11)
TÍZÓRAI	**Alma**	**Alma, Banán**	**Alma, Körte**	**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: 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: 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: 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
EBÉD	**Vöröslencsefőzelék[1,7,10,12], Főtt tojás [3]**	**Tejszínes csirkemell, cs.májjal[1,7,9,12, Párolt bulgur[1]**	**Paprikáskrumpli virslivel[6,12,(1)], Csemege uborka[10]**	**Zöldbabos tejfölös csirkeragu leves[1,7,, Grízes tészta[1,3], Sárgabaracklekvár(12)**	**Pulykafasírt[1,3,12], Paradicsomos káposztafőzelék[1]**
	Energia: 322,90 Kcal / 1 349,72 Kj Feh: 16,99 g Zsír: 11,30 g T.Zs: 3,24 g Sz.h: 37,91 g Cuk: 3,00 g Só: 1,67 g 1,3,7,10,12	Energia: 306,80 Kcal / 1 282,42 Kj Feh: 15,36 g Zsír: 9,64 g T.Zs: 3,31 g Sz.h: 42,25 g Cuk: 0,47 g Só: 2,27 g 1,7,9,12	Energia: 353,83 Kcal / 1 479,01 Kj Feh: 11,56 g Zsír: 17,15 g T.Zs: 5,41 g Sz.h: 37,23 g Cuk: 0,00 g Só: 3,14 g 6,10,12,(1)	Energia: 438,90 Kcal / 1 834,60 Kj Feh: 18,26 g Zsír: 10,13 g T.Zs: 2,20 g Sz.h: 68,04 g Cuk: 6,50 g Só: 1,71 g 1,3,7,9,(12)	Energia: 339,60 Kcal / 1 419,53 Kj Feh: 15,35 g Zsír: 12,23 g T.Zs: 1,86 g Sz.h: 41,28 g Cuk: 7,55 g Só: 2,59 g 1,3,12
UZSONNA	**Pizzakrém, csirkés[12,(1)], Félbarna kenyér[1]**	**Tökmagos sajtkrém [7,12,(1)], Fehérkenyér[1], Paradicsom**	**Gyümölcs joghurt Danone actívia (poharas, Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]**	**Sertés párizsi, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Kápia paprika**	**Snidlinges túró [7,(1)], Félbarna kenyér[1], Lilahagyma, Kápia paprika**
	Energia: 147,37 Kcal / 616,01 Kj Feh: 7,91 g Zsír: 2,48 g T.Zs: 0,38 g Sz.h: 23,19 g Cuk: 1,20 g Só: 1,28 g 1,12	Energia: 175,06 Kcal / 731,75 Kj Feh: 5,66 g Zsír: 6,79 g T.Zs: 3,51 g Sz.h: 22,62 g Cuk: 1,53 g Só: 1,03 g 1,7,12	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: 189,70 Kcal / 792,95 Kj Feh: 5,77 g Zsír: 8,35 g T.Zs: 2,54 g Sz.h: 22,67 g Cuk: 1,50 g Só: 1,19 g 1	Energia: 141,82 Kcal / 592,81 Kj Feh: 6,86 g Zsír: 2,37 g T.Zs: 1,14 g Sz.h: 23,09 g Cuk: 0,00 g Só: 1,01 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: Szezámmag	13: Csillagfürt	15: Mesterséges édesítőszer
2: Rákfélék	4: Halak	6: Szójabab	8: Diófélék, mogyorók	10: Mustár	12: Kéndioxid, szulfit	14: Puhatestűek	16: Édesgyökér