Heti étlap 2026.11.16. - 2026.11.20. (00151) Tejmentes (1-3 év)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
REGGELI	**Zabital, Gyümölcstea-különféle (Saga)[12], Ráma margarin, Zsemle[1]**	**Karamellás zabital, Gyümölcstea-különféle (Saga)[12], Ráma margarin, Korpás zsemle[1]**	**Zabital, Gyümölcstea-különféle (Saga)[12], Csirkemell sonka, Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka**	**Zab ital, Gyümölcstea-különféle (Saga)[12], Pulykamellsonka, Ráma margarin, Kukoricás kenyér[1], Zöldpaprika**	**Zab ital, Gyümölcstea-különféle (Saga)[12], Aro kakaós gabonagolyó[1,6,(5,7,8,11)]**
	Energia: 235,65 Kcal / 985,02 Kj Feh: 4,57 g Zsír: 7,03 g T.Zs: 1,80 g Sz.h: 36,06 g Cuk: 5,99 g Só: 0,71 g 1,12	Energia: 280,43 Kcal / 1 172,20 Kj Feh: 3,89 g Zsír: 9,34 g T.Zs: 1,76 g Sz.h: 46,85 g Cuk: 18,19 g Só: 0,63 g 1,12	Energia: 234,82 Kcal / 981,55 Kj Feh: 6,90 g Zsír: 7,81 g T.Zs: 1,94 g Sz.h: 33,87 g Cuk: 5,99 g Só: 1,17 g 1,12	Energia: 249,57 Kcal / 1 043,20 Kj Feh: 6,12 g Zsír: 8,30 g T.Zs: 2,02 g Sz.h: 36,69 g Cuk: 9,19 g Só: 0,81 g 1,12	Energia: 198,65 Kcal / 830,36 Kj Feh: 3,43 g Zsír: 2,51 g T.Zs: 0,36 g Sz.h: 40,27 g Cuk: 16,99 g Só: 0,24 g 1,6,12,(5),(7),(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 (tejmentes)[1,10,12], Főtt tojás [3]**	**Fokhagymás csirkemell, cs.májjal (tejmen, Párolt bulgur[1]**	**Paprikáskrumpli virslivel[6,12,(1)], Csemege uborka[10]**	**Vajbabos csirkeragu leves[9,12], Grízes tészta[1,3], Sárgabaracklekvár(12)**	**Pulykafasírt (tejmentes)[1,3,12], Paradicsomos káposztafőzelék[1]**
	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: 291,92 Kcal / 1 220,23 Kj Feh: 18,57 g Zsír: 6,36 g T.Zs: 1,00 g Sz.h: 42,70 g Cuk: 0,02 g Só: 2,39 g 1,9,12	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: 415,54 Kcal / 1 736,96 Kj Feh: 17,54 g Zsír: 9,04 g T.Zs: 1,27 g Sz.h: 65,37 g Cuk: 6,50 g Só: 2,13 g 1,3,9,12	Energia: 330,51 Kcal / 1 381,53 Kj Feh: 17,54 g Zsír: 9,77 g T.Zs: 1,67 g Sz.h: 42,34 g Cuk: 7,63 g Só: 2,63 g 1,3,12
UZSONNA	**Pizzakrém, csirkés[12,(1)], Félbarna kenyér[1]**	**Tökmagos tonhalkrém (tejmentes)[4,10,12], Fehérkenyér[1], Paradicsom**	**Gyümölcspuding (tejmentes), Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]**	**Sertés párizsi, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Kápia paprika**	**Húskrém (zölds, tej-toj-mentes)[9,10,12], 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: 182,16 Kcal / 761,43 Kj Feh: 6,37 g Zsír: 7,24 g T.Zs: 1,87 g Sz.h: 22,57 g Cuk: 1,53 g Só: 1,00 g 1,4,10,12	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: 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: 194,01 Kcal / 810,96 Kj Feh: 8,56 g Zsír: 7,24 g T.Zs: 1,35 g Sz.h: 23,42 g Cuk: 0,00 g Só: 1,29 g 1,9,10,12

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