Heti étlap 2026.11.23. - 2026.11.27. (00480) Gyermek normál (1-3 év)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
REGGELI	**Tej 2,8%[7], Gyümölcstea-különféle (Saga)[12], Kakaós csiga[1,3,7]**	**Tej 2,8%[7], Gyümölcstea-különféle (Saga)[12], Főtt tojás [3], Ráma margarin, Korpás zsemle[1], Kígyóuborka**	**Tejeskávé[1,7], Gyümölcstea-különféle (Saga)[12], Vaj [7], Molnárka[1,3,7]**	**Tej 2,8%[7], Gyümölcstea-különféle (Saga)[12], Gépsonka, Ráma margarin, Rozsos kenyér[1], Retek**	**Tej 2,8%[7], Gyümölcstea-különféle (Saga)[12], Medve sajt-natúr[7], Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka**
	Energia: 239,14 Kcal / 999,61 Kj Feh: 9,57 g Zsír: 8,91 g T.Zs: 3,37 g Sz.h: 29,79 g Cuk: 5,50 g Só: 0,34 g 1,3,7,12	Energia: 272,80 Kcal / 1 140,30 Kj Feh: 11,33 g Zsír: 14,02 g T.Zs: 4,42 g Sz.h: 26,93 g Cuk: 0,00 g Só: 0,68 g 1,3,7,12	Energia: 363,50 Kcal / 1 519,43 Kj Feh: 7,96 g Zsír: 22,70 g T.Zs: 11,01 g Sz.h: 31,28 g Cuk: 9,07 g Só: 0,48 g 1,3,7,12	Energia: 268,56 Kcal / 1 122,58 Kj Feh: 12,33 g Zsír: 11,46 g T.Zs: 4,25 g Sz.h: 28,71 g Cuk: 0,00 g Só: 0,87 g 1,7,12	Energia: 286,21 Kcal / 1 196,36 Kj Feh: 10,75 g Zsír: 13,42 g T.Zs: 6,02 g Sz.h: 30,13 g Cuk: 0,00 g Só: 1,41 g 1,7,12
TÍZÓRAI	**Alma**	**Alma, Banán**	**Alma, Körte**	**Alma, Banán**	**Alma, Mandarin**
	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: 0,00 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: 31,46 Kcal / 131,50 Kj Feh: 0,41 g Zsír: 0,29 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 6,44 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g
EBÉD	**Zöldborsófőzelék[1,7], Kockázott trappista sajt[7]**	**Hentes tokány (csirkemell)[1,9,10,12], Párolt rizs[9]**	**Sertés fasírt[1,3,9,12,(6,7,10,11)], Tökfőzelék [1,7,12]**	**Mexikói bulgúros csirkemell[1,12,(3,6,7,, Céklasaláta**	**Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Sült sertéscomb[9,12]**
	Energia: 331,06 Kcal / 1 383,83 Kj Feh: 18,41 g Zsír: 14,12 g T.Zs: 6,08 g Sz.h: 31,94 g Cuk: 5,00 g Só: 1,69 g 1,7	Energia: 366,27 Kcal / 1 531,01 Kj Feh: 17,32 g Zsír: 10,34 g T.Zs: 2,06 g Sz.h: 50,69 g Cuk: 0,04 g Só: 1,85 g 1,9,10,12	Energia: 340,03 Kcal / 1 421,33 Kj Feh: 14,49 g Zsír: 14,80 g T.Zs: 4,53 g Sz.h: 36,75 g Cuk: 5,65 g Só: 2,21 g 1,3,7,9,12,(6),(10),(11)	Energia: 340,51 Kcal / 1 423,33 Kj Feh: 21,21 g Zsír: 7,30 g T.Zs: 0,96 g Sz.h: 49,72 g Cuk: 4,44 g Só: 2,69 g 1,12,(3),(6),(7),(10),(11)	Energia: 330,53 Kcal / 1 381,62 Kj Feh: 16,01 g Zsír: 9,33 g T.Zs: 2,05 g Sz.h: 44,77 g Cuk: 8,00 g Só: 2,08 g 1,9,12
UZSONNA	**Tonhalkrém vajkrémes[1,3,4,7,10,12], Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Paradicsom**	**Pulykamellsonka, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Paradicsom**	**Kenőmájas[6,(10)], Félbarna kenyér[1], Savanyú káposzta[12]**	**Gyümölcsös ivójoghurt Zott Jogobella[7,(, Kifli[1]**	**Zöldfűszeres vajkrém[7], Fehérkenyér[1], Kápia paprika**
	Energia: 211,67 Kcal / 884,78 Kj Feh: 5,84 g Zsír: 10,88 g T.Zs: 3,73 g Sz.h: 22,27 g Cuk: 0,00 g Só: 0,97 g 1,3,4,7,10,12	Energia: 174,56 Kcal / 729,66 Kj Feh: 6,43 g Zsír: 6,32 g T.Zs: 1,77 g Sz.h: 22,78 g Cuk: 1,50 g Só: 1,17 g 1	Energia: 154,77 Kcal / 646,94 Kj Feh: 6,53 g Zsír: 4,60 g T.Zs: 2,04 g Sz.h: 21,65 g Cuk: 0,00 g Só: 1,39 g 1,6,12,(10)	Energia: 159,06 Kcal / 664,87 Kj Feh: 5,35 g Zsír: 2,90 g T.Zs: 1,57 g Sz.h: 27,03 g Cuk: 11,23 g Só: 0,43 g 1,7	Energia: 168,12 Kcal / 702,74 Kj Feh: 4,58 g Zsír: 6,38 g T.Zs: 3,03 g Sz.h: 22,91 g Cuk: 1,50 g Só: 0,81 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