Heti étlap 2026.11.23. - 2026.11.27. (00151) Tejmentes (1-3 év)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
REGGELI	**Zabital, Gyümölcstea-különféle (Saga)[12], Ráma margarin, Zsemle[1]**	**Zabital, Gyümölcstea-különféle (Saga)[12], Főtt tojás [3], Ráma margarin, Korpás zsemle[1], Kígyóuborka**	**Tejeskávé rizsitalból[1], Gyümölcstea-különféle (Saga)[12], Ráma margarin, Zsemle[1]**	**Zabital, Gyümölcstea-különféle (Saga)[12], Gépsonka, Ráma margarin, Rozsos kenyér[1], Retek**	**Zabital, Gyümölcstea-különféle (Saga)[12], Csirkemell sonka, Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka**
	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: 245,04 Kcal / 1 024,27 Kj Feh: 6,77 g Zsír: 11,25 g T.Zs: 2,32 g Sz.h: 30,82 g Cuk: 5,99 g Só: 0,51 g 1,3,12	Energia: 345,46 Kcal / 1 444,02 Kj Feh: 4,59 g Zsír: 13,04 g T.Zs: 3,37 g Sz.h: 49,87 g Cuk: 15,78 g Só: 0,98 g 1,12	Energia: 240,80 Kcal / 1 006,54 Kj Feh: 7,77 g Zsír: 8,69 g T.Zs: 2,15 g Sz.h: 32,60 g Cuk: 5,99 g Só: 0,70 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
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: 0,01 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: 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	**Párolt csirkemell [9], Zöldborsófőzelék (tejmentes)[1]**	**Hentes tokány (csirkemell)[1,9,10,12], Párolt rizs[9]**	**Sertés fasírt (tejmentes)[1,3,12], Tökfőzelék (tejmentes)[1,12]**	**Mexikói bulgúros csirkemell(tejmentes)[1, Céklasaláta**	**Sült sertéscomb[9,12], Paradicsomos burgonyafőzelék[1]**
	Energia: 328,92 Kcal / 1 374,89 Kj Feh: 23,76 g Zsír: 9,52 g T.Zs: 1,36 g Sz.h: 36,45 g Cuk: 6,66 g Só: 2,19 g 1,9	Energia: 383,59 Kcal / 1 603,41 Kj Feh: 17,72 g Zsír: 10,35 g T.Zs: 2,07 g Sz.h: 54,56 g Cuk: 0,04 g Só: 1,85 g 1,9,10,12	Energia: 344,24 Kcal / 1 438,92 Kj Feh: 15,38 g Zsír: 11,50 g T.Zs: 2,26 g Sz.h: 44,18 g Cuk: 8,60 g Só: 2,40 g 1,3,12	Energia: 357,63 Kcal / 1 494,89 Kj Feh: 21,82 g Zsír: 7,37 g T.Zs: 0,97 g Sz.h: 53,51 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 (tejmentes)[4,12], Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Paradicsom**	**Pulykamellsonka, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Paradicsom**	**Kenőmájas[6,(10)], Félbarna kenyér[1], Savanyú káposzta[12]**	**Gyümölcspuding (tejmentes), Kifli[1]**	**Húskrém (zölds, tej-toj-mentes)[9,10,12], Fehérkenyér[1], Kápia paprika**
	Energia: 230,74 Kcal / 964,49 Kj Feh: 5,59 g Zsír: 13,22 g T.Zs: 3,60 g Sz.h: 21,95 g Cuk: 0,00 g Só: 1,04 g 1,4,12	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: 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: 194,66 Kcal / 813,68 Kj Feh: 8,62 g Zsír: 7,18 g T.Zs: 1,36 g Sz.h: 23,68 g Cuk: 1,50 g Só: 1,30 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