

Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej 2dl 1-3 év[7], Gabonapehely teljeskiőrlésű[1,6]	Gyümölcsstea 1-3 év, Kenőmájás, Kukoricás kenyér[1], Kápia paprika	Tejeskávé 1-3év [1,7], Tonhalkrém 1. 1-3 év[4,7], Teljes kiőrlésű rozsos kenyér[1], Pritamin paprika	Gyümölcsstea 1-3 év, Sajtos csirke párizsi Master G[7], Delma Sandwich margarin 20%, Félbarna kenyér[1], Paradicsom	Csipkebogyótea 1-3 év, Tojáskrém 1-3 év [3,7,10], Teljes kiőrlésű rozsos kenyér[1], Kígyó uborka
		Energia: 139.27 Kcal / 582.15 KJ	Energia: 261.51 Kcal / 1,093.11 KJ	Energia: 334.52 Kcal / 1,398.29 KJ	Energia: 194.32 Kcal / 812.26 KJ	Energia: 251.19 Kcal / 1,049.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.23 g 5.79 g 3.11 g	8.53 g 8.77 g 3.50 g	14.90 g 7.21 g 3.28 g	6.18 g 5.50 g 1.89 g	8.75 g 6.47 g 1.94 g
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Alma	Gyümölcspüré, tasakos	Gyümölcsle multivit.100%	Almalé 100%	Gyümölcspüré, tasakos
		Energia: 5.20 Kcal / 21.74 KJ	Energia: 48.33 Kcal / 202.02 KJ	Energia: 7.39 Kcal / 30.89 KJ	Energia: 69.26 Kcal / 289.51 KJ	Energia: 48.33 Kcal / 202.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0.03 g 0.00 g 0.00 g	0.00 g 0.00 g 0.00 g	0.00 g 0.00 g 0.00 g	0.00 g 0.00 g 0.00 g	0.00 g 0.00 g 0.00 g
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Zöldborsós sertésragu 1-3 év[1], Párolt rizsköret 1-3 év, Őszibarackbefőtt, hámozott	Főtt tojás 1-3 év (1) [3], Parajfőzelék korpás zs. 1-3év[1,7], Banán, Túró Rudi 18% 23g Natúr[7]	Temesvári csirkemellragu 1-3 é [1,7], Petrezselymes bulgur 1-3 év[1], Mandarin	Pulyka aprópecsenye 1-3 év, Lencsefőzelék püré 1-3 év[1,7,10], Alma	Panírozott halrúd 30gr[1,4], Tejszín.-sajtos burgonyagratin, Céklasaláta, csemege szeletelt, Banán
		Energia: 495.68 Kcal / 2,071.94 KJ	Energia: 260.55 Kcal / 1,089.10 KJ	Energia: 392.39 Kcal / 1,640.19 KJ	Energia: 355.27 Kcal / 1,485.03 KJ	Energia: 188.51 Kcal / 787.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		14.10 g 0.00 g 0.26 g	35.82 g 1.42 g 1.48 g	50.06 g 6.20 g 1.46 g	28.97 g 1.15 g 1.22 g	36.96 g 1.78 g 1.21 g

		15.11 g	21.52 g	5.35 g	14.24 g	10.23 g	2.90 g	23.31 g	7.98 g	2.15 g	22.74 g	13.39 g	3.02 g	12.00 g	15.34 g	1.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		59.80 g	8.42 g	1.58 g	27.27 g	0.02 g	0.87 g	59.60 g	0.03 g	1.13 g	35.45 g	2.19 g	1.29 g	61.68 g	1.92 g	1.00 g
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Csipkebogyótea 1-3 év, Pulykamellsonka, Delma Sandwich margarin 20%, Kukoricás kenyér[1], Pritamin paprika			UH tej 2,8%[7], Búrkifli, dejós 65g [1,3,7]			Gyümölcsstea 1-3 év, Paradicsomos vajkrém 1-3év[7], Burgonyás kenyér[1], Kígyó uborka			UH tej 2,8%[7], Trappista sajt, szeletelt[7,(1)], Delma Sandwich margarin 20%, Kukoricás kenyér[1], Tv paprika			Kakaó 2 dl[7,(1)], Sajtos rúd 65g[1,7]		
		Energia: 271.02 Kcal / 1,132.86 KJ			Energia: 374.33 Kcal / 1,564.70 KJ			Energia: 198.12 Kcal / 828.14 KJ			Energia: 325.61 Kcal / 1,361.05 KJ			Energia: 262.49 Kcal / 1,097.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.66 g	5.66 g	1.82 g	11.40 g	18.10 g	1.63 g	5.88 g	6.60 g	3.90 g	15.88 g	13.08 g	3.34 g	11.90 g	14.80 g	7.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.83 g	1.16 g	1.71 g	39.10 g	0.00 g	0.27 g	28.06 g	1.75 g	0.28 g	36.89 g	0.00 g	1.45 g	51.60 g	22.80 g	1.23 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Allergén jelölések: 1-glutén; 2-rák; 3-tojás;4-hal; 5-földimogyoró, 6-szója, 7-tejtermék, laktóz, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, szulfid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek, 15-mesterséges édesítőszer, 16-édesgyökér, (...) -zárójel: az allergén előfordulhat.

Az allergénnel kapcsolatos további, részletes információért, kérjük, keressék ételmezésvezetőinket (nebulo.bolcsode@szigetalom.hu vagy 06-70-984-5907).

Barnucz Richárdné
Ételmezésvezető

Szász Andrea
Intézményvezető

