

TEJFEHÉRJE-TEJCUKORMENTES ÉTLAP – 45. HÉT – 2026. november 2-6.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	**RIZSTEJ MÉZ, DELMA KORPÁS ZSEMLE (1.)**	**CITROMOS TEA TEJMENTES FELVÁGOTT DELMA KORPÁS ZSEMLE (1.) PAPRIKA**	**RIZSTEJES KAKAÓ JAM DELMA TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.)**	**TEJBEDARA KAKAÓSZÓRATTAL rizstejjel (1.)**	**ERDEI GYÜMÖLCSTEA TEJMENTES FELVÁGOTT DELMA KORPÁS ZSEMLE (1.) UBORKA**
	En: 310 kcal Feh: 12g Zsyr: 7g Szénh: 45g ha só: 0,5g cukor: 5g tel zsírsav: 2g	*En: 240 kcal Feh: 7,2g Zsír: 11g Szénh: 29g ha só: 0,96g cukor: -g tel zsírsav: 3g*	*En: 240 kcal Feh: 7,2g Zsír: 11g Szénh: 29g ha só: 0,96g cukor: -g tel zsírsav: 3g*	*En:238 kcal Feh: 12g Zsír: 7g Szénh: 29g ha só: 1,1g ha cukor: 7g tel zsírsav: 4g*	*En:270 kcal Feh: 12g Zsír: 6,7g Szénh: 39 g ha só:0,7g ha cukor: 5g tel zsírsav: 5g*
TÍZÓRAI	**MULTILÉ**	**GYÜMÖLCSSALÁTA**	**ALMALÉ**	**GYÜMÖLCSTEA**	**BARACKLÉ**
GYERMEK EBÉD	**PÁROLT SERTÉSSZELET (1.) ZÖLDBORSÓFŐZELÉK tejföl nélkül (1.) BANÁN**	**MAGYAROS KELKÁPOSZTALEVES CSIRKEHÚSSAL ALMÁS LEPÉNY rizstejjel (1.3.)**	**RAKOTT SZELET tejtermék nélkül (1.3.) PETREZSELYMES BURGONYA KUKORICASALÁTA KÖRTE**	**PULYKAPECSENYE LENCSEFŐZELÉKPÜRÉ tejföl nélkül (1.) ALMA**	**RAKOTT KARFIOL tejföl nélkül KIVI**
	En: 420 kcal, feh: 15g zsír: 20g szénh: 38g ha só: 3,2g ha cukor: 5--g tel zsírsav: 12g	*En: 474 kcal, feh: 19g, zsír: 22g, szénh: 47g, ha só: 4,1g, cukor: --g tel zsírsav: 10g*	*En: 474 kcal, feh: 19g, zsír: 22g, szénh: 47g, ha só: 4,1g, cukor: --g tel zsírsav: 10g*	*En:480 kcal, feh: 17g, zsír: 20g, szénh: 40g, ha só: 1,8g, ha cukor: -g tel zsírsav: 10g*	*En: 450 kcal, feh: 22g zsír: 34g, szénh: 43g, ha só: 3g, ha cukor: -g tel zsírsav: 15g*
UZSONNA	**TEJMENTES FELVÁGOTT DELMA TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.) HÓNAPOS RETEK**	**TOJÁSKARIKA (3.) DELMA ROZSKENYÉR (1.) PARADICSOM**	**MENTES SONKAFELVÁGOTT DELMA KORPÁS ZSEMLE (1.) UBORKA**	**HÁZI MÁJKRÉM TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.) LILAHAGYMA**	**HÚSKRÉM TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.) PAPRIKA**
	En: 185 kcal Feh: 7g Zsír: 6,8g Szénh: 22g ha só: 0,7g ha cukor: -10-g tel zsírsav: 5g tel zsírsav: 5g	*En: 252 kcal. Feh: 11g Zsír: 14g Szénh: 38g ha Cukor: -10g ha só: 1g tel zsírsav: 8g*	*En: 252 kcal. Feh: 11g Zsír: 14g Szénh: 38g ha Cukor: -10g ha só: 1g tel zsírsav: 8g*	*En: 296 kcal Feh: 12g Zsír: 16g Szénh: 25g, ha só: 1,1g ha cukor: g- tel zsírsav: 8g*	*En: 227 kcal Feh: 7,7g Zsír: 7g Szénh: 32g ha só: 1,2g ha cukor:--g-- tel zsírsav: 5g*

Az étlapon feltűntetett allergének: 1: glutén, 2:rákfélék, 3:tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szója, 7:tej és tejtermékek, 8: diófélék, 9: zeller, 10: mustár, 11:szezámmag, 12: kén-dioxid, 13: csillagfürt, 14: puhatestűek

Készítette: Monori Krisztina - dietetikus

Jóváhagyta: Prenner Zsuzsanna - intézményvezető