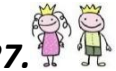


TEJFEHÉRJE-TEJCUKORMENTES ÉTLAP – 48. HÉT – 2026. november 23-27.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	**GYÜMÖLCSÖS KÖLESKÁSA rizstejjel (1.)**	**ERDEI GYÜMÖLCSTEA TEJMENTES FELVÁGOTT DELMA TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.) RETEK**	**RIZSTEJES KAKAÓ DELMA VIZES ZSEMLE (1.) PAPRIKA**	**CITROMOS TEA TEJMENTES FELVÁGOTT DELMA ROZSKENYÉR (1.) PARADICSOM**	**RIZSTEJES KAKAÓ DELMA KORPÁS KIFLI (1.) UBORKA**
	En: 240 kcal Feh: 7,2g Zsír: 11g Szénh: 29g ha só: 0,96g cukor: 10 g tel zsírsav: 3g	*En: 310 kcal Feh: 12g Zsyr: 7g Szénh: 45g ha só: 0,5g cukor: -g tel zsírsav: 2g*	*En:238 kcal Feh: 12g Zsír: 7g Szénh: 29g ha só: 1,1g ha cukor: 7-g tel zsírsav: 4g*	*En:270 kcal Feh: 12g Zsír: 6,7g Szénh: 39 g ha só:0,7g ha cukor: -g tel zsírsav: 5g*	*En: 320 kcal Feh: 10,5g Zsír: 3,7g Szénh: 59g ha só: 0,3g ha cukor:10 -g tel zsírsav: 5g*
TÍZÓRAI	**BARACKLÉ**	**GYÜMÖLCSSALÁTA**	**BARACKOS TEA**	**SÜLT SÜTŐTÖK**	**CITROMOS TEA**
GYERMEK EBÉD	**CSIRKE APRÓPECSENYE ZÖLDBABFŐZELÉK tejföl nélkül (1) BANÁN**	**ZÖLDBORSÓLEVES CSIRKEMÁJJAL (1.3.9.) KRUMPLIS TÉSZTA (1.3.) CSALAMÁDÉ**	**FŐTT SERTÉSSZELET PIRÍTOTT DARA (1.) GYÜMÖLCSMÁRTÁS rizstejjel (1.)**	**ZABPELYHES MARHAVAGDALT (1.3.) PETREZSELYMES BURGONYA KUKORICASALÁTA MANDARIN**	**TOJÁSROPOGÓS (1.3.) BROKKOLIFŐZELÉK tejföl nélkül (1.) BANÁN**
	En: 474 kcal, feh: 19g, zsír: 22g, szénh: 47g, ha só: 4,1g, cukor: --g tel zsírsav: 10g	*En: 420 kcal, feh: 15g zsír: 20g szénh: 38g ha só: 3,2g ha cukor: 18--g tel zsírsav: 12g*	*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:-7g tel zsírsav: 15g*	*En: 433 kcal, feh: 15g zsír: 17g, szénh: 40g, ha só: 3,2g ha cukor: -g tel zsírsav: 12g*
UZSONNA	**TEJMENTES FELVÁGOTT DELMA TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.) UBORKA**	**JAM, DELMA VIZES ZSEMLE (1.)**	**HÚSKRÉM ÚJHAGYMÁVAL TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.)**	**MÉZ, DELMA KORPÁS KIFLI (1.)**	**TÖKMAGOS HUMMUSZ (8.) KORPÁS KENYÉR (1.) PAPRIKA**
	En: 252 kcal. Feh: 11g Zsír: 14g Szénh: 38g ha Cukor: -0g ha só: 1g tel zsírsav: 8g	*En: 185 kcal Feh: 7g Zsír: 6,8g Szénh: 22g ha só: 0,7g ha cukor: --g tel zsírsav: 5g tel zsírsav: 5g*	*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*	*En: 230 kcal Feh: 8,1g Zsír: 6g Szénh: 31g, ha cukor: –, ha só: 1,2g tel zsírsav: 6g*

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