

# ***TEJTERMÉK-TOJÁS MENTES ÉTLAP – 48. HÉT – 2026. november 23-27.***



| | HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK |
|---|---|---|---|---|---|
| **REGGELI** | **GYÜMÖLCSÖS KÖLESKÁSA<br>rizstejjel (1.)** | **ERDEI GYÜMÖLCSTEA<br>TEJMENTES FELVÁGOTT<br>DELMA<br>TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.)<br>RETEK** | **RIZSTEJES KAKAÓ<br>DELMA<br>VIZES ZSEMLE (1.)<br>PAPRIKA** | **CITROMOS TEA<br>TEJMENTES FELVÁGOTT<br>DELMA<br>ROZSKENYÉR (1.)<br>PARADICSOM** | **RIZSTEJES KAKAÓ<br>DELMA<br>KORPÁS KIFLI (1.)<br>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<br>ZÖLDBABFŐZELÉK tejföl nélkül (1)<br>BANÁN** | **ZÖLDBORSÓLEVES CSIRKEMÁJJAL<br>tojásmentes tésztával(1.9.)<br>KRUMPLIS TÉSZTA -tojásmentes tésztával (1..)<br>CSALAMÁDÉ** | **FŐTT SERTÉSSZELET<br>PIRÍTOTT DARA (1.)<br>GYÜMÖLCSMÁRTÁS rizstejjel (1.)** | **ZABPELYHES MARHAVAGDALT<br>tojás nélkül (1.)<br>PETREZSELYMES BURGONYA<br>KUKORICASALÁTA<br>MANDARIN** | **CSIRKE APRÓPECSENYE<br>BROKKOLIFŐZELÉK tejföl nélkül (1.)<br>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<br>DELMA<br>TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.)<br>UBORKA** | **JAM, DELMA<br>VIZES ZSEMLE (1.)** | **HÚSKRÉM ÚJHAGYMÁVAL<br>TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.)** | **MÉZ, DELMA<br>KORPÁS KIFLI (1.)** | **TÖKMAGOS HUMMUSZ (8.)<br>KORPÁS KENYÉR (1.)<br>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