



2024. ÁPRILIS 22-26

| Tejmentes (4-6 év) | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|-----------------------|---|---|--|---|---|
| Reggeli | Gyümölcsstea 2 dl (12) Minimargarin Zala felvágott Teljes kiőrlésű kifli (1,3,5,6,7,8,10,11,12) Paradicsom | Gyümölcsstea 2 dl (12) Tonhalkrém (1,3,4,9,10,12) Teljes kiőrlésű zsemle (1,3,5,6,7,8,10,11,12) Uborka | Gyümölcsstea 2 dl (12) Kenőmájás (6,10) Teljes kiőrlésű zsemle (1,3,5,6,7,8,10,11,12) Paradicsom | Rizstej 2 dl Minimargarin Minidzsem Kenyér (1,3,5,6,7,8,10,11,12) | Gyümölcsstea 2 dl (12) Minimargarin Szendvicssonka Teljes kiőrlésű kifli (1,3,5,6,7,8,10,11,12) Paradicsom |
| | energia 256 kcal szénhidr.30,1 g fehérje 9,2 g cukor 6,1 g zsír 9,7 g só 1 g telített zsír 0 g | energia 271 kcal szénhidr.35,8 g fehérje 10,8 g cukor 6,7 g zsír 8,1 g só 1,3 g telített zsír 0 g | energia 238 kcal szénhidr.34,7 g fehérje 7,8 g cukor 6,1 g zsír 6,1 g só 1,3 g telített zsír 0 g | energia 331 kcal szénhidr.63,9 g fehérje 5 g cukor 23,1 g zsír 6,1 g só 0,5 g telített zsír 0 g | energia 236 kcal szénhidr.30,8 g fehérje 9,8 g cukor 6,7 g zsír 7 g só 1,3 g telített zsír 0 g |
| Ebéd | Zöldséges burgonyaleves Sertéspörkölt Főtt jázmin rizs Ecetes paradicsomsaláta | Májgaluska leves (1,3,5,6,7,8,9,10,11,12) Főtt tojás (3) Sóskamártás vegafőllel (1,7) Sós burgonya (9,12) | Gombaleves Rakott zöldségek növényi sajttal (7) Körte | Csirkeraguleves Káposztás kocka | Frankfurti leves vegafőllel (7) Meggyes rizstejbekeles |
| | energia 545 kcal szénhidr.69,7 g fehérje 24,6 g cukor 6,3 g zsír 16,4 g só 0,1 g telített zsír 0 g | energia 469 kcal szénhidr.58,8 g fehérje 15,5 g cukor 13 g zsír 17 g só 1,7 g telített zsír 0 g | energia 625 kcal szénhidr.69,5 g fehérje 25,7 g cukor 19,1 g zsír 23,5 g só 0,7 g telített zsír 0 g | energia 462 kcal szénhidr.59,7 g fehérje 17,5 g cukor 5,5 g zsír 15,4 g só 0,1 g telített zsír 0 g | energia 587 kcal szénhidr.90,4 g fehérje 13,6 g cukor 30,1 g zsír 18,1 g só 1,1 g telített zsír 0 g |
| Uzsonna | Állatfigurás háztartási keksz (1,3,5,6,7,8,12) Vegajó rudi (5,7,8) | Gyümölcsös szójaghurt (6) Kölesgolyó 30g (5) Banán | Vaníliás szójapuding (6) Háztartási keksz (1,3,5,6,7,8,12) | Tojáskrém TM (1,3,6,7,9,10,12) Teljes kiőrlésű zsemle (1,3,5,6,7,8,10,11,12) Zöldpaprika | Minimargarin Növényi sajt (vegajó) (7) Zsemle (1,3,5,6,7,8,10,11,12) Uborka |
| | energia 203 kcal szénhidr.26,7 g fehérje 2,2 g cukor 14,3 g zsír 9,5 g só 0,2 g telített zsír 0 g | energia 317 kcal szénhidr.56,6 g fehérje 10,2 g cukor 26,1 g zsír 4,7 g só 0,4 g telített zsír 0 g | energia 209 kcal szénhidr.35,5 g fehérje 5,9 g cukor 18,9 g zsír 4,3 g só 0,4 g telített zsír 0 g | energia 302 kcal szénhidr.32,1 g fehérje 11,9 g cukor 0,9 g zsír 13 g só 1,1 g telített zsír 0 g | energia 258 kcal szénhidr.34 g fehérje 5,5 g cukor 2,2 g zsír 10,9 g só 1 g telített zsír 0 g |

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek

***Tájékoztatás:** Az étlapon szereplő ételek **nem tartalmaznak tejet, tejterméket!** A pékáruinkat, egyes növényi tejhelyettesítő készítményeket, a halrudacsákat, a kekszeket és az egyes fűszereket olyan üzemben gyártják, amelyben tejet is felhasználnak, ezért került feltüntetésre az étlapon, mint lehetséges allergén (7). Jelen étlap kizárólag azon tejfehérje allergiások számára készült, akik fogyaszthatnak olyan élelmiszereket, amelyek önmagukban bár tejmentesek, de tejet is felhasználó üzemben készülnek.

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Jóváhagyta: Dr. Stankovics Éva, Intézményvezető

.....

Jóváhagyta: Csesznok Nikolett, Élelmezésvezető

.....



2024. ÁPRILIS 22-26

| Tejmentes (4-6 év) BANÁN MENTES | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---------------------------------------|---|---|--|---|---|
| Reggeli | Gyümölcsstea 2 dl (12) Minimargarin Zala felvágott Teljes kiőrlésű kifli (1,3,5,6,7,8,10,11,12) Paradicsom | Gyümölcsstea 2 dl (12) Tonhalkrém (1,3,4,9,10,12) Teljes kiőrlésű zsemle (1,3,5,6,7,8,10,11,12) Uborka | Gyümölcsstea 2 dl (12) Kenőmájas (6,10) Teljes kiőrlésű zsemle (1,3,5,6,7,8,10,11,12) Paradicsom | Rizstej 2 dl Minimargarin Minidzsem Kenyér (1,3,5,6,7,8,10,11,12) | Gyümölcsstea 2 dl (12) Minimargarin Szendvicssonka Teljes kiőrlésű kifli (1,3,5,6,7,8,10,11,12) Paradicsom |
| | energia 256 kcal szénhidr.30,1 g fehérje 9,2 g cukor 6,1 g zsír 9,7 g só 1 g telített zsír 0 g | energia 271 kcal szénhidr.35,8 g fehérje 10,8 g cukor 6,7 g zsír 8,1 g só 1,3 g telített zsír 0 g | energia 238 kcal szénhidr.34,7 g fehérje 7,8 g cukor 6,1 g zsír 6,1 g só 1,3 g telített zsír 0 g | energia 331 kcal szénhidr.63,9 g fehérje 5 g cukor 23,1 g zsír 6,1 g só 0,5 g telített zsír 0 g | energia 236 kcal szénhidr.30,8 g fehérje 9,8 g cukor 6,7 g zsír 7 g só 1,3 g telített zsír 0 g |
| Ebéd | Zöldséges burgonyaleves Sertéspörkölt Főtt jázmin rizs Ecetes paradicsomsaláta | Májgaluska leves (1,3,5,6,7,8,9,10,11,12) Főtt tojás (3) Sóskamártás vegafőllel (1,7) Sós burgonya (9,12) | Gombaleves Rakott zöldségek növényi sajttal (7) Körte | Csirkeraguleves Káposztás kocka | Frankfurti leves vegafőllel (7) Meggyes rizstejbekeles |
| | energia 545 kcal szénhidr.69,7 g fehérje 24,6 g cukor 6,3 g zsír 16,4 g só 0,1 g telített zsír 0 g | energia 469 kcal szénhidr.58,8 g fehérje 15,5 g cukor 13 g zsír 17 g só 1,7 g telített zsír 0 g | energia 625 kcal szénhidr.69,5 g fehérje 25,7 g cukor 19,1 g zsír 23,5 g só 0,7 g telített zsír 0 g | energia 462 kcal szénhidr.59,7 g fehérje 17,5 g cukor 5,5 g zsír 15,4 g só 0,1 g telített zsír 0 g | energia 587 kcal szénhidr.90,4 g fehérje 13,6 g cukor 30,1 g zsír 18,1 g só 1,1 g telített zsír 0 g |
| Uzsonna | Állatfigurás háztartási keksz (1,3,5,6,7,8,12) Vegajó rudi (5,7,8) | Gyümölcsös szójaghurt (6) Kölesgolyó 30g (5) Alma | Vaníliás szójapuding (6) Háztartási keksz (1,3,5,6,7,8,12) | Tojáskrém TM (1,3,6,7,9,10,12) Teljes kiőrlésű zsemle (1,3,5,6,7,8,10,11,12) Zöldpaprika | Minimargarin Növényi sajt (vegajó) (7) Zsemle (1,3,5,6,7,8,10,11,12) Uborka |
| | energia 203 kcal szénhidr.26,7 g fehérje 2,2 g cukor 14,3 g zsír 9,5 g só 0,2 g telített zsír 0 g | energia 253 kcal szénhidr.42,1 g fehérje 9,4 g cukor 12,7 g zsír 4,4 g só 0,4 g telített zsír 0 g | energia 209 kcal szénhidr.35,5 g fehérje 5,9 g cukor 18,9 g zsír 4,3 g só 0,4 g telített zsír 0 g | energia 302 kcal szénhidr.32,1 g fehérje 11,9 g cukor 0,9 g zsír 13 g só 1,1 g telített zsír 0 g | energia 258 kcal szénhidr.34 g fehérje 5,5 g cukor 2,2 g zsír 10,9 g só 1 g telített zsír 0 g |

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, 13-csillagfűrt, 14-puhatestűek

***Tájékoztatás:** Az étlapon szereplő ételek **nem tartalmaznak tejet, tejterméket!** A pékáruinkat, egyes növényi tejhelyettesítő készítményeket, a halrudacsokát, a kekszeket és az egyes fűszereket olyan üzemben gyártják, amelyben tejet is felhasználnak, ezért került feltüntetésre az étlapon, mint lehetséges allergén (7). Jelen étlap kizárólag azon tejfehérje allergiások számára készült, akik fogyaszthatnak olyan élelmiszereket, amelyek önmagukban bár tejmentesek, de tejet is felhasználó üzemben készülnek.

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Jóváhagyta: Dr. Stankovics Éva, Intézményvezető

.....

Jóváhagyta: Csesznok Nikolett, Élelmezésvezető

.....