



2024. október 21-25.

Tejmentes (4-6 év)	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcstea 2 dl (12) Csirkemell sonka Minimargarin Teljes kiőrlésű kifli (1,3,5,6,7,8,11,12) Zöldpaprika	Gyümölcstea 2 dl (12) Főtt tojás (3) Minimargarin Kovászos kenyér (1,3,5,6,7,8,11,12) Paradicsom		Gyümölcstea 2 dl (12) Tonhalkrém (1,3,4,9,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1,3,5,6,7,8,11,12) Uborka	Gyümölcstea 2 dl (12) Zala felvágott Minimargarin Teljes kiőrlésű kenyér (1,3,5,6,7,8,11,12) Zöldpaprika
	energia 239 kcal szénhidr.34,5 g fehérje 9,9 g cukor 5,3 g zsír 5,9 g só 1,3 g telített zsír 0 g	energia 257 kcal szénhidr.33 g fehérje 9,6 g cukor 5,7 g zsír 8,8 g só 0,3 g telített zsír 0 g		energia 262 kcal szénhidr.36,4 g fehérje 10,3 g cukor 6,3 g zsír 7,2 g só 0,8 g telített zsír 0 g	energia 274 kcal szénhidr.37,2 g fehérje 9,6 g cukor 5,3 g zsír 9,1 g só 0,9 g telített zsír 0 g
Ebéd	Paradicsomleves Grillezett csirkemell Főtt hajdina Párolt vegyes zöldségköret (fél adag) Alma	Karfiolkrémleves Panírozott halrudak (sütőben sült) (1,2,3,4,6,7,9,10) Főtt köles (1,5,6,7,8,9,10,11,12,13) Párolt zöldségek (1,3,9,10,12)		Meggyleves (12) Lecsós sertésszelet Főtt köles	Csirkeraguleves Rizstejberizs
	energia 552 kcal szénhidr.80,1 g fehérje 29,1 g cukor 25 g zsír 11,9 g só 0,6 g telített zsír 0 g	energia 504 kcal szénhidr.66 g fehérje 18 g cukor 5,6 g zsír 18,6 g só 0,7 g telített zsír 0 g		energia 584 kcal szénhidr.83,9 g fehérje 28,2 g cukor 22,2 g zsír 14,7 g só 0,2 g telített zsír 0 g	energia 466 kcal szénhidr.75,7 g fehérje 15,5 g cukor 21 g zsír 10,9 g só 0,4 g telített zsír 0 g
Uzsonna	Vegajó rudi (5,7,8) Háztartási keksz 5 db (1,3,5,6,7,8,12)	Párizsi Minimargarin Teljes kiőrlésű zsemle (1,3,5,6,7,8,11,12) Zöldpaprika		Gyümölcsös szójoghurt (6) Állatfigurás háztartási keksz (1,3,5,6,7,8,12)	Párizsi Minimargarin Korpás zsemle (1,3,5,6,7,8,11,12) Paradicsom
	energia 211 kcal szénhidr.29,4 g fehérje 2,4 g cukor 14,3 g zsír 9,2 g só 0,2 g telített zsír 0 g	energia 267 kcal szénhidr.34,8 g fehérje 8,3 g cukor 9,2 g zsír 10,5 g só 1,3 g telített zsír 0 g		energia 227 kcal szénhidr.34 g fehérje 8,1 g cukor 18,5 g zsír 5,8 g só 0,6 g telített zsír 0 g	energia 256 kcal szénhidr.30,2 g fehérje 8,2 g cukor 0,9 g zsír 10,6 g só 1,5 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-puhatestűk

**Tájékoztatás:** Az étlapon szereplő ételek **nem tartalmaznak tejet, tejterméket!** A pékáruinkat, egyes növényi tejhelyettesítő készítményeket, a halrudacskát, a kekszket 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 tejet is felhasználó üzemben készülnek.

(7)\* **jelölés** kizárólag a nyomokban előforduló allergénre vonatkozik. A felhasznált termék: Fino Vegajó Trappista, mely termék önmagában nem tartalmaz tejet.

### Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Jóváhagyta: Dr. Stankovics Éva, Intézményvezető

.....

Jóváhagyta: Csesznok Nikolett, Élelmezésvezető

.....