



## 2025. március 10-14.

Tejmentes (4-6 év)	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcstea 2 dl (12) Gépsonka Minimargarin Kovászos kenyér (1,3,5,6,7,8,11,12) Zöldpaprika	Gyümölcstea 2 dl (12) Főtt tojás (3) Minimargarin Teljes kiőrlésű zsemle (1,3,5,6,7,8,11,12) Zöldpaprika	Gyümölcstea 2 dl (12) Zala felvágott Minimargarin Teljes kiőrlésű zsemle (1,3,5,6,7,8,11,12) Zöldpaprika	Gyümölcstea 2 dl (12) Tonhalkrém (1,3,4,9,10,12) Korpás zsemle (1,3,5,6,7,8,11,12) Zöldpaprika	Gyümölcstea 2 dl (12) Párizsi Minimargarin Korpás zsemle (1,3,5,6,7,8,11,12) Zöldpaprika
	energia 230 kcal szénhidr.37 g fehérje 8,3 g cukor 6 g zsír 5,1 g só 0,9 g telített zsír 1,4 g	energia 285 kcal szénhidr.39,6 g fehérje 10,4 g cukor 14 g zsír 9 g só 0,7 g telített zsír 4,2 g	energia 274 kcal szénhidr.38,8 g fehérje 8,8 g cukor 14,8 g zsír 8,6 g só 1,2 g telített zsír 2,8 g	energia 254 kcal szénhidr.36,9 g fehérje 9,6 g cukor 5,7 g zsír 6,9 g só 1,3 g telített zsír 0,9 g	energia 281 kcal szénhidr.36,6 g fehérje 8,2 g cukor 5,4 g zsír 10,9 g só 1,4 g telített zsír 3,8 g
Ebéd	Kukorica krémleves Petrezselymes csirkemell Sárgarépás köles Ecetes paradicsomsaláta	Szilvaleves (12) Sült csirkecomb Burgonyapüré Csemege uborka (10)	Zöldségleves Sertéssült Penne tészta Vadas mártás (12)	Daragaluska leves (1,3,9,10,12) Vagdalt pogácsa sütőben sütve (1,3,5,6,7,8,10,11,12) Zöldbabfőzelék vegafőlél (1,3,6,7,9,10,12) * Alma	Gulyásleves Rizstejberizs
	energia 540 kcal szénhidr.60,3 g fehérje 26,5 g cukor 16 g zsír 19,1 g só 0,4 g telített zsír 1,6 g	energia 543 kcal szénhidr.73,1 g fehérje 21,5 g cukor 25,1 g zsír 28,6 g só 1,6 g telített zsír 1,3 g	energia 575 kcal szénhidr.63,8 g fehérje 23,1 g cukor 7,3 g zsír 23,4 g só 0,9 g telített zsír 3,5 g	energia 519 kcal szénhidr.44,4 g fehérje 22,4 g cukor 5,1 g zsír 25,9 g só 0,4 g telített zsír 5,6 g	energia 492 kcal szénhidr.81,6 g fehérje 14,7 g cukor 20,5 g zsír 11 g só 0,5 g telített zsír 3,5 g
Uzsonna	Zala felvágott Minimargarin Teljes kiőrlésű zsemle (1,3,5,6,7,8,11,12) Alma	Gyümölcsös szójoghurt (6) Kölesgolyó (5)	Vaníliás szójapuding (6) Háztartási keksz 5 db (1,3,5,6,7,8,12)	Korpovit keksz (1,3,7,8,11,12) Vegajó rudi (5,7,8)*	Gépsonka Minimargarin Teljes kiőrlésű kenyér (1,3,5,6,7,8,11,12) Paradicsom
	energia 281 kcal szénhidr.40,2 g fehérje 8,9 g cukor 9,1 g zsír 8,6 g só 1,2 g telített zsír 2,8 g	energia 219 kcal szénhidr.34,4 g fehérje 9 g cukor 12,7 g zsír 4,4 g só 0,4 g telített zsír 0,7 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 1,2 g	energia 229 kcal szénhidr.29 g fehérje 2,9 g cukor 11,3 g zsír 10,9 g só 0,3 g telített zsír 1,3 g	energia 251 kcal szénhidr.35 g fehérje 10,9 g cukor 0,8 g zsír 6,1 g só 1,1 g telített zsír 1,6 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 tartalmazzak tejet, tejterméket!** A pékáruinkat, egyes növényi tejhelyettesítő készítményeket, a halrudacsát, 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 tejet is felhasználó üzemben készülnek.

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

### Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Jóváhagyta: Dr. Szedlák Miklós György, mb. Főigazgató .....

Jóváhagyta: Csesznok Nikolett, Élelmezésvezető .....