

Étlap (Tejmentes)

2025.09.15 - 2025.09.21.

<i>Hétfő</i> 2025.09.15	<i>Kedd</i> 2025.09.16.	<i>Szerda</i> 2025.09.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.18.	<i>Péntek</i> 2025.09.19.
Reggeli Kakaó/ tejmentes Flora margarin Barna kenyér (Glutén.) E:1 014(Kj) 243(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 240(mg)	Rizstej Barack lekvár Flora margarin Félbarna kenyér (Glutén.) E:1 161(Kj) 278(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 248(mg)	Citromos tea Házi szárnyas-húskrém Burgonyás kenyér (Glutén.) Kigvőborka E: 759(Kj) 181(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 17(mg)	Citromos tea Kométa pulykamell sonka Flora margarin Rozskenyér/teljeskiőrlésű (Glutén.) Zöldpaprika E: 712(Kj) 170(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 17(mg)	Rizstej Flora margarin Félbarna kenyér (Glutén.) Kigvőborka E: 973(Kj) 233(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 253(mg)
Tízorai Vaniliás rizstej E: 393(Kj) 94(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 2(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 240(mg)	Banán turmix/ tejmentes E: 296(Kj) 71(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 1(g)Cuk: 3(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 123(mg)	Őszibaracklé100% E: 204(Kj) 49(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 12(g) Zsir: 0(g)Cuk: 12(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Paradicsomlé100% E: 113(Kj) 27(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 0(g)Cuk: 4(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Körte turmix/ tejmentes E: 426(Kj) 102(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 1(g)Cuk: 15(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 120(mg)
Ebéd Spenótos tészta/ tejmentes (Glutén.) Főtt tojás (Tojás.) Alma E:1 537(Kj) 368(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 3(g)Cz: 210(mg)	Húsgombóc (Tojás.) Paradicsom mártás (Glutén.) Főtt burgonya Szíva E:1 428(Kj) 342(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 17(mg)	Csirkeragu leves Almáspite/tejmentes (Glutén,Tojás.) E:3 754(Kj) 898(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz:170(g) Zsir: 15(g)Cuk:102(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 37(mg)	Párolt pulykamell filé Karfiol fozelék/tejmentes (Glutén.) Körte E: 919(Kj) 220(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 4(g)Cuk: 5(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 150(mg)	Sült afrikai harcsafilé (Halak.) Burgonyafozelék/tejmentes (Glutén.) Alma E:1 270(Kj) 304(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 78(mg)
Uzsonna Citromos tea Kométa extra sonka Flora margarin Barna kenyér (Glutén.) Paradicsom E: 738(Kj) 177(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 4(mg)	Citromos tea Házi szárnyas-húskrém Rozskenyér/teljeskiőrlésű (Glutén.) Vajretek E: 685(Kj) 164(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 22(mg)	Rizstej Paprikakrém/tejmentes Burgonyás kenyér (Glutén.) E: 941(Kj) 225(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 249(mg)	Rizstej Tavaszi felvágott Flora margarin Félbarna kenyér (Glutén.) E:1 106(Kj) 265(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 248(mg)	Citromos tea Tojás krém (Tojás,Mustár.) Félbarna kenyér (Glutén.) Zöldpaprika E: 749(Kj) 179(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 14(mg)

2025.09.19.

Élelmezésvezető