



FÖLDIMOGYORÓMENTES ÉTLAP – 13. HÉT – 2026. március 23 – március 27.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	ERDEI GYÜMÖLCSTEA GOUDA SAJT (7.) DELMA GRAHAM KENYÉR (1.) PAPRIKA	BARACKTEA ZALA FELVÁGOTT (6.) DELMA GRAHAM KENYÉR (1.) RETEK	TEJESKÁVÉ (7.) FATÖRZS KIFLI (1.7.3.)	CITROMOS TEA ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT (6.) DELMA KORPÁS ZSEMLE (1.) UBORKA	GYÜMÖLCSÖS TEJBERIZS (1.7.)
	En: 240 kcal Feh: 7,2g Zsír: 11g Szénh: 29g ha só: 0,96g cukor: 0 g tel zsírsav: 3g	En: 310 kcal Feh: 12g Zsyr: 7g Szénh: 45g ha só: 0,5g cukor: 0g tel zsírsav: 2g	En: 238 kcal Feh: 12g Zsír: 7g Szénh: 29g ha só: 1,1g ha cukor: 10g 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: 8 -g tel zsírsav: 5g
TÍZÓRAI	ALMALÉ	GYÜMÖLCCSSALÁTA	BARACKOS TEA	BARACKLÉ	MULTILÉ
GYERMEK EBÉD	TEJFÖLÖS CSIRKEPAPRIKÁS (1.7.) NOKEDLI (1.3.) ALMA	TÁRKONYOS CSIRKERAGU LEVES (1.3.9.) TÚRÓVAL TÖLTÖTT ZSEMLE (1.3.7.)	SÜLT VIRSLI (6.) BABFŐZELÉKPÜRÉ (1.7.) BANÁN	SÜLT CSIRKECOMB ÉDESBURGONYA PÜRÉ (7.) VEGYES VÁGOTT SAVANYÚSÁG ALMA	PULYKAPECSENYE KELBIMBŐFŐZELÉK 1.7.) KÖRTE
	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	CITROMOS TEA TOJÁSOS AVOKÁDÓKRÉM (4.) KORPÁS ZSEMLE (1.) UBORKA	KEFIR (7.) KORPÁS KIFLI (1.)	EPERTEA TÖKMAGOS DELMA (8.) GRAHAM KENYÉR (1.) PARADICSOM	TEJ (7.) JAM, VAJ (7.) GRAHAM KENYÉR (1.)	MÁLNATEA HALKRÉM (4.) GRAHAM KENYÉR (1.) PRITAMIN
	En: 252 kcal. Feh: 11g Zsír: 14g Szénh: 38g ha Cukor: -g 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 feltüntetett allergének: 1: glutén, 2:rákfélék, 3:tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szója, 7:tej és tejtermékek, 8: diófélék, 9: zeller, 10: mustár, 11:szezám, 12: kén-dioxid, 13: csillagfűrt, 14: puhatestűek

Németh Nikolett
Tipegő konyha
Magyarné Vugrinecz Zsuzsanna
bölcsődevezető

Soós Zsófia
bölcsődevezető

Hollósiné Szili Anita
Űrhajós konyha
Tóth Tímea
bölcsődevezető

Tóthné Gróf Andrea
bölcsődevezető

Barkóczi Dóra
szaktanácsadó
Éltes-Kerkai Klaudia
bölcsődevezető