



FÖLDIMOGYORÓMENTES ÉTLAP – 41. HÉT – 2025. október 06 – október 10.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	ERDEI GYÜMÖLCSTEA EDAMI SAJT (7.) DELMA VIZES ZSEMLE (1.) PAPRIKA	BARACKTEA ZALA FELVÁGOTT (6.) DELMA VIZES ZSEMLE (1.) RETEK	TEJESKÁVÉ (7.) VAJ (7.) VIZES ZSEMLE (1.) PAPRIKA	CITROMOS TEA SONKA FELVÁGOTT DELMA VIZES ZSEMLE (1.) UBORKA	TEJBEDARA KAKAÓSZÓRATTAL (1.7.)
	En: 240 kcal Feh: 7,2g Zsír: 11g Szénh: 29g ha só: 0,96g cukor: 10 g tel zsírsav: 3g	En: 310 kcal Feh: 12g Zsyr: 7g Szénh: 45g ha só: 0,5g cukor: 10g tel zsírsav: 2g	En: 238 kcal Feh: 12g Zsír: 7g Szénh: 29g ha só: 1,1g ha cukor: 7g tel zsírsav: 4g	En: 270 kcal Feh: 12g Zsír: 6,7g Szénh: 39 g ha só: 0,7g ha cukor: 15g tel zsírsav: 5g	En: 320 kcal Feh: 10,5g Zsír: 3,7g Szénh: 59g ha só: 0,3g ha cukor: - g tel zsírsav: 5g
TÍZÓRAI	ALMALÉ	SZŐLŐLÉ	BARACKOS TEA	MEGGYTEA	MULTILÉ
GYERMEK EBÉD	FOKHAGYMÁS CSIRKERAGU SÜTŐTÖKFŐZELÉK (1.7.) ALMA	PARADICSOMOS KÁPOSZTAFŐZELÉK BENN FŐTT HÚSSAL (1.) CSERESZNYÉS LEPÉNY (1.3.7.)	LAZACFASÍRT (1.3.4.) ZELLERMÁRTÁS (1.7.9.) SZILVA	TARHONYÁS HÚS (1.3.) KÁPOSZTASALÁTA SÁRGADINNYE	PULYKAPÖRKÖLT SÁRGABORSÓFŐZELÉKPÜRÉ (1.7.) SZŐLŐ
	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: 10g 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
ÜZSONNA	HÁZI GYÜMÖLCSJOGHURT (7.) VIZES ZSEMLE (1.)	EPERTEA SAJTKRÉM (7.) VIZES ZSEMLE (1.) PAPRIKA	EPERTEA HÚSPÁSTÉTOM VIZES ZSEMLE (1.) PARADICSOM	TEJ (7.) JAM, DELMA VIZES ZSEMLE (1.)	EPERTEA LILAHAGYMÁS TOJÁSKRÉM (3.) VIZES ZSEMLE (1.)
	En: 252 kcal. Feh: 11g Zsír: 14g Szénh: 38g ha Cukor: - 10g 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: -12g- tel zsírsav: 8g	En: 227 kcal Feh: 7,7g Zsír: 7g Szénh: 32g ha só: 1,2g ha cukor: 10g-- 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
Úrhajós konyha
Tóth Tímea
bölcsődevezető

Tóthné Gróf Andrea
bölcsődevezető

Barkóczi Dóra
szaktanácsadó
Éltes-Kerkai Klaudia
bölcsődevezető