



## GLUTÉN-TOJÁS-TEJFEHÉRJE-TEJCUKORMENTES ÉTLAP – 44. HÉT – 2025. október 27 – október 31.



|                 | HÉTFŐ                                                                                                   | KEDD                                                                                                                          | SZERDA                                                                                       | CSÜTÖRTÖK                                                                                 | PÉNTEK                                                                                     |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| REGGELI         | CITROMOS TEA<br>gm GÉPSONKA<br>DELMA<br>GLUTÉNMENTES KENYÉR (6.)<br>UBORKA                              | MÁLNATEA<br>gm SONKAFELVGOTT<br>DELMA<br>GLUTÉNMENTES KENYÉR (6.)<br>PAPRIKA                                                  | MEGGYTEA<br>gm FELVÁGOTT<br>DELMA<br>GLUTÉNMENTES KENYÉR (6.)<br>PAPRIKA                     | RIZSTEJES KAKAÓ<br>DELMA<br>GLUTÉNMENTES KENYÉR (6.)<br>UBORKA                            | TEJBERIZS KAKAÓSZÓRATTAL<br>rizstejjel                                                     |
|                 | En: 310 kcal Feh: 12g Zsír: 7g Szénh: 45g ha só: 0,5g cukor: 10g<br>tel zsírsav: 2g                     | En: 240 kcal Feh: 7,2g Zsír: 11g Szénh: 29g ha só: 0,96g cukor:<br>10 g tel zsírsav: 3g                                       | En:238 kcal Feh: 12g Zsír: 7g Szénh: 29g ha só: 1,1g ha cukor:<br>7g tel zsírsav: 4g         | En:270 kcal Feh: 12g Zsír: 6,7g Szénh: 39 g ha só:0,7g<br>ha cukor: 15g tel zsírsav: 5g   | En: 320 kcal Feh: 10,5g Zsír: 3,7g Szénh: 59g ha só: 0,3g ha<br>cukor: -g tel zsírsav: 5g  |
| TÍZÓRAI         | SZŐLŐLÉ                                                                                                 | ALMALÉ                                                                                                                        | LIMONÁDÉ                                                                                     | MEGGYTEA                                                                                  | MULTILÉ                                                                                    |
| GYERMEK<br>EBÉD | SERTÉS APRÓPECSENYE<br>KARALÁBÉFŐZELÉK tejföl nélkül,<br>keményítővel sűrítve<br>SZŐLŐ                  | TÁRKONYOS PULYKARAGULEVES<br>glutén-tojásmentes tésztával (1.9)<br>MÁKOS TÉSZTA tojás-gluténmentes<br>tésztával (8.)<br>BANÁN | CSIRKEMÁJAS RIZOTTÓ<br>CSALAMÁDÉ<br>KÖRTE                                                    | SERTÉSPÖRKÖLT<br>KELBIMBÓFŐZELÉK tejföl nélkül,<br>keményítővel sűrítve<br>ALMA           | FŐTT SERTÉSSZELET<br>PIRÍTOTT DARA (1.)<br>GYÜMÖLCSMÁRTÁS rizstejjel,<br>keményítővel      |
|                 | En: 420 kcal, feh: 15g zsír: 20g szénh: 38g ha só: 3,2g ha<br>cukor: 18--g tel zsírsav: 12g             | En: 474 kcal, feh: 19g, zsír: 22g, szénh: 47g, ha só: 4,1g,<br>cukor: --g tel zsírsav: 10g                                    | En:480 kcal, feh: 17g, zsír: 20g, szénh: 40g, ha só: 1,8g, ha<br>cukor: 10g tel zsírsav: 10g | En: 450 kcal, feh: 22g zsír: 34g, szénh: 43g, ha só:<br>3g, ha cukor: 7g tel zsírsav: 15g | En: 433 kcal, feh: 15g zsír: 17g, szénh: 40g, ha só: 3,2g<br>ha cukor: -g tel zsírsav: 12g |
| UZSONNA         | RIZSTEJ<br>JAM, DELMA<br>GLUTÉNMENTES KENYÉR (6.)                                                       | CITROMOS TEA<br>HÚSKRÉM<br>GLUTÉNMENTES KENYÉR (6.)<br>PARADICSOM                                                             | RIZSTEJ<br>MÉZ, DELMA<br>GLUTÉNMENTES KENYÉR (6.)                                            | GYÜMÖLCSSTEAM<br>SONKA FELVÁGOTT<br>DELMA<br>GLUTÉNMENTES KENYÉR (6.)<br>PAPRIKA          | BARACKTEA<br>HALKRÉM (4.)<br>GLUTÉNMENTES KENYÉR (6.)<br>UBORKA                            |
|                 | En: 185 kcal Feh: 7g Zsír: 6,8g Szénh: 22g ha só: 0,7g ha<br>cukor: --g tel zsírsav: 5g tel zsírsav: 5g | En: 252 kcal. Feh: 11g Zsír: 14g Szénh: 38g ha Cukor: -<br>10g ha só: 1g tel zsírsav: 8g                                      | En: 296 kcal Feh: 12g Zsír: 16g Szénh: 25g, ha só: 1,1g ha<br>cukor: -12g- tel zsírsav: 8g   | En: 227 kcal Feh: 7,7g Zsír: 7g Szénh: 32g ha só:<br>1,2g ha cukor: 10g-- tel zsírsav: 5g | En: 230 kcal Feh: 8,1g Zsír: 6g Szénh: 31g, ha cukor: --,<br>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:szeszámag, 12: kén-dioxid, 13: csillagfűrt, 14: puhatestűek

Németh Nikolett  
Típegő 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