



TEJFEHÉRJE-TEJCUKORMENTES ÉTLAP –13. HÉT – 2026. március 23 – 27.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	ERDEI GYÜMÖLCSTEA mentes FELVÁGOTT DELMA GRAHAM KENYÉR (1.) PAPRIKA	BARACKTEA mentes ZALA FELVÁGOTT (6.) DELMA GRAHAM KENYÉR (1.) RETEK	RIZSTEJES KAKAÓ DELMA GRAHAM KENYÉR (1.) PAPRIKA	CITROMOS TEA tejmentes ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT (6.) DELMA KORPÁS ZSEMLE (1.) UBORKA	GYÜMÖLCSÖS ZABKÁSA rizstejjel (1.)
	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	GYÜMÖLCSSALÁTA	BARACKOS TEA	BARACKLÉ	MULTILÉ
GYERMEK EBÉD	CSIRKEPÖRKÖLT NOKEDLI (1.3.) SAVANYÚSÁG ALMA	TÁRKONYOS CSIRKERAGU LEVES (1.3.9.) ZSEMLEFELFÚJT rizstejjel, lekvárral (1.3.)	SÜLT VIRSLI (6.) BABFŐZELÉKPÜRÉ tejföl nélkül (1.) BANÁN	SÜLT CSIRKECOMB tejmentes ÉDESBURGONYA PÜRÉ VEGYES VÁGOTT SAVANYÚSÁG ALMA	PULYKAPECSENYE KELBIMBŐFŐZELÉK tejföl nélkül (1.) 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	MÁLNATEA HÚSKRÉM LILAHAGYMÁVAL KORPÁS KIFLI (1.)	EPERTEA TÖKMAGOS DELMA (8.) GRAHAM KENYÉR (1.) PARADICSOM	RIZSTEJ JAM, DELMA 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:szeszámag, 12: kén-dioxid, 13: csillagfűrt, 14: puhatestűek

Németh Nikolett
Típegő konyha

Hollósiné Szili Anita
Úrhajós konyha

Barkóczi Dóra
szaktanácsadó

Magyarné Vugrinecz Zsuzsanna
bölcsődevezető

Soós Zsófia
bölcsődevezető

Tóth Tímea
bölcsődevezető

Tóthné Gróf Andrea
bölcsődevezető

Éltes-Kerkai Klaudia
bölcsődevezető