 ***TEJFEHÉRJE-TEJCUKORMENTES ÉTLAP –41. HÉT – 2025. október 06 – október 10.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **HÉTFŐ** | **KEDD** | **SZERDA** | **CSÜTÖRTÖK** | **PÉNTEK** |
| **REGGELI** | **ERDEI GYÜMÖLCSTEA**  **GÉPSONKA**  **DELMA**  **GRAHAM KENYÉR (1.)**  **PAPRIKA** | **BARACKTEA**  **SONKA FELVÁGOTT**  **DELMA**  **BÚZAKORPÁS DIÁKRÚD (1.)**  **RETEK** | **RIZSTEJES KAKAÓ**  **DELMA**  **VIZES ZSEMLE (1.)**  **PAPRIKA** | **CITROMOS TEA**  **SONKA FELVÁGOTT**  **DELMA**  **KORPÁS ZSEMLE (1.)**  **UBORKA** | **RIZSTEJES TEJBEDARA KAKAÓSZÓRATTAL (1)** |
| *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 tejtermék nélkül (1.)**  **ALMA** | **PARADICSOMOS KÁPOSZTAFŐZELÉK BENN FŐTT HÚSSAL (1.)**  **CSERESZNYÉS LEPÉNY rizstejjel készítve (1.3.)** | **LAZACFASÍRT (1.3.4.)**  **ZELLERMÁRTÁS tejtermék nélkül (1.9.)**  **SZILVA** | **TARHONYÁS HÚS (1.3.)**  **KÁPOSZTASALÁTA**  **SÁRGADINNYE** | **PULYKAPÖRKÖLT**  **SÁRGABORSÓFŐZELÉKPÜRÉ tejföl nélkül (1.)**  **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* |
| **UZSONNA** | **CITROMOS TEA**  **MÉZ, DELMA**  **KORPÁS KIFLI (1.)** | **EPERTEA**  **ZÖLDFŰSZERES DELMA**  **GRAHAM KENYÉR (1.)**  **PAPRIKA** | **EPERTEA**  **HÚSPÁSTÉTOM**  **GRAHAM KENYÉR (1.)**  **PARADICSOM** | **RIZSTEJ**  **JAM, DELMA**  **ROZSOS KENYÉR (1.)** | **EPERTEA**  **LILAHAGYMÁS TOJÁSKRÉM (3.)**  **GRAHAM KENYÉR (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 feltűntetett allergének: 1: glutén, 2:rákfélék, 3:tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szója, 7:tej és tejtermékek, 8: diófélék, 9: zeller, 10: mustár, 11:szezámmag, 12: kén-dioxid, 13: csillagfürt, 14: puhatestűek**

Németh Nikolett Hollósiné Szili Anita Barkóczi Dóra

Tipegő konyha Űrhajós konyha szaktanácsadó

Magyarné Vugrinecz Zsuzsanna Soós Zsófia Tóth Tímea Tóthné Gróf Andrea Éltes-Kerkai Klaudia

bölcsődevezető bölcsődevezető bölcsődevezető bölcsődevezető bölcsődevezető