



TEJFEHÉRJE-TOJÁS-TEJCUKORMENTES ÉTLAP – 05. HÉT – 2026. január 26 – január 30.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	ERDEI GYÜMÖLCSTEAMENTES FELVÁGOTT DELMA GRAHAM KENYÉR (1.) PAPRIKA	BARACKTEAMENTES FELVÁGOTT DELMA GRAHAM KENYÉR (1.) RETEK	RIZSTEJES KAKAÓ MÉZ, DELMA GRAHAM KENYÉR (1.)	CSIPKEBOGYÓ TEAMENTES FELVÁGOTT DELMA KORPÁS ZSEMLE (1.) UBORKA	RIZSTEJES TEJBERIZS KAKAÓSZÓRATTAL
	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	BULGUROS HÚS (1.) KÁPOSZTASALÁTA MANDARIN	SERTÉSRAGU LEVES tojásmentes tésztával (1.9.) MÁKOS TÉSZTA tojásmentes tésztával (1.8.) NARANCS	HALPOGÁCSA tojás nélkül (1.4.) BROKKOLIFŐZELÉK tejföl nélkül (1.) BANÁN	FOKHAGYMÁS PULYKARAGU BABFŐZELÉKPÜRÉ tejföl nélkül (1.) KIVI	CSIRKERAGU SÜTŐTÖKFŐZELÉK tejföl nélkül (1.) ALMA
	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 SONKAFELVÁGOTT DELMA KORPÁS ZSEMLE (1.) UBORKA	MEGGYTEA HÚSKRÉM GRAHAM KENYÉR (1.) LILAHAGYMA	EPERTEA HÁZI MÁJKRÉM GRAHAM KENYÉR (1.) PARADICSOM	RIZSTEJ JAM, DELMA GRAHAM KENYÉR (1.)	MÁLNA TEA MENTES FELVÁGOTT DELMA GRAHAM KENYÉR (1.) PRITAMIN
	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: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