



TEJFEHÉRJE-TOJÁS-TEJCUKORMENTES ÉTLAP – 7. HÉT – 2026. február 9 – február 13.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	RIZSTEJES KAKAÓ DELMA VIZES ZSEMLE (1.) PAPRIKA	BARACKTEA SONKAFELVÁGOTT DELMA KORPÁS ZSEMLE (1.) RETEK	ERDEI GYÜMÖLCSTEA SONKA FELVÁGOTT DELMA GRAHAM KENYÉR (1.) PAPRIKA	CITROMOS TEA TEJMENETS FELVÁGOTT DELMA KORPÁS ZSEMLE (1.) UBORKA	házi GYÜMÖLCSÖS ZABKÁSA rizstejjel (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	GYÜMÖLCSSALÁTA	SZŐLŐLÉ	BARACKOS TEA	MEGGYTEA	MULTILÉ
GYERMEK EBÉD	FOKHAGYMÁS CSIRKECSÍKOK ZÖLDBORSÓFŐZELÉK tejföl nélkül (1.) KIVI	ZÖLDSÉGLEVES CSIRKEMÁJJAL, tojásmentes tésztával (1.9.) KÁPOSZTÁS KOCKA tojásmentes tésztával (1.) ALMA	SZÍNES HALPOGÁCSA tojás nélkül (1.4.) ZELLERFŐZELÉK tejföl nélkül (1.9) NARANC	ZÖLDFÚSZERES CSIRKECSÍKOK PETREZSELYMES BURGONYA CSEMEGE UBORKA BANÁN	SERTÉS APRÓPECSENYE LENCSEFŐZELÉKPÜRÉ 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: 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	GYÜMÖLCSTEA HÚSKRÉM GRAHAM KENYÉR (1.) PARADICSOM	RIZSTEJ MÉZ, DELMA KORPÁS KIFLI (1.)	EPERTEA GÉPSONKA DELMA GRAHAM KENYÉR (1.) LILAHAGYMA	RIZSTEJ JAM, DELMA GRAHAM KENYÉR (1.)	CSIPKEBOGYÓ TEA LILAHAGYMÁS HÚSKRÉM 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 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

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