

2024. Július 01. – Július 05.

## TEJFEHÉRJE ÉS TOJÁSMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet 9. 15 § (1a) szerint

Egyesített Bölcsődevezető



27. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
<b>REGGELI</b>	Karamellás rizstej Vénusz margarin Búzakenyér (1)	Rizsital /Alpro/ Téliszalámi /Pick/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Póréhagyma	Tejeskávé /Alpro/ (1) Sonka szelet /Kométa/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Paradicsom	Rizsital /Alpro/ Házi sertéshúskrém (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kápia paprika	Rizsital /Alpro/ Zalakrém /Kométa/ Búzakenyér (1) Vajretek
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	238,40   5,13   1,09   4,59   42,87	367,20   15,58   4,75   8,77   47,77	302,70   6,29   1,27   5,81   54,19	324,80   10,92   2,46   7,08   49,00	280,60   7,93   1,90   6,81   44,93
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)   0,02   5,00	(1)   0,86   0,00	(1)   0,29   5,00	(1), (6)   1,02   0,00	(1)   0,26   0,00
<b>TÍZÓRAI</b>	Limonádé	Gyümölcsstea	Almalé /Happy Day 100%/	Grapefruitos limonádé	Gyümölcsstea
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	23,00   0,00   0,00   0,00   5,40	22,90   0,00   0,00   0,04   5,21	42,20   0,09   0,00   0,12   10,83	28,30   0,00   0,00   0,04   6,37	22,90   0,00   0,00   0,04   5,21
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	-   0,00   5,00	-   0,00   5,00	-   0,00   0,00	-   0,00   5,00	-   0,00   5,00
<b>EBÉD</b>	Csirkemell apróhús Paradicsomos káposztafőzelék (1) Görögdinnye	Vagdalt szelet (1) /Tojásmentes/ Zelleres burgonyapüré /Alpro Rizsital/ (5) Alma	Főtt pulykamell Vadas mártás (1),(5),(6) /Alpro Rizsital/ Rövidcső tészta /Durum/ (1) Görögdinnye	Sertéspecsenye Kínai kel főzelék (1) Alma	Rakott zöldbab (1) /Alpro Rizsital/ Nektarin
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	201,30   8,34   0,00   3,55   25,84	340,00   15,36   1,93   12,49   36,31	392,30   11,66   0,00   19,75   50,01	292,90   14,20   0,00   14,67   23,98	296,80   6,00   0,00   16,09   44,64
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)   0,99   5,00	(1), (5)   1,11   0,00	(1), (5), (6)   3,04   3,00	(1)   0,98   0,00	-   0,98   0,00
<b>UZSONNA</b>	Rizsital /Alpro/ Snidlinges margarin Német zsemle (1) Vajretek	Gyümölcsstea Zalakrém /Kométa/ Búzakenyér (1) Kígyóuborka	Rizsital /Alpro/ Snidlinges margarin /Vénusz/ Búzakenyér (1) Zöldpaprika	Gyümölcsstea Párizsikrém /Pick/ (4) Német zsemle (1) Kígyóuborka	Házi barackos rizstejturmix Vénusz margarin Búzakenyér (1)
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	281,60   8,80   2,04   3,23   46,82	177,70   5,83   1,90   6,51   23,69	280,40   8,72   2,04   4,92   45,12	187,00   6,86   2,38   4,57   25,66	206,70   4,62   1,09   4,64   36,58
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)   0,03   0,00	(1)   0,26   5,00	(1)   0,03   0,00	(1), (4)   0,35   5,00	(1)   0,02   1,00

Egyesített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

Dietetikus

Az étrend (1) glutént, (2) tejet, (3) tojást, (4) szóját, (5) zellert, (6) mustárt, (7) mogorót, (8) halat, (9) dióféléket, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfidot, (13) csillagfürtöt, (14) puhatestűeket tartalmazhat!

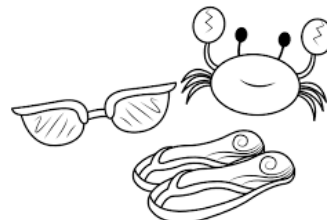
2024. Július 08. – Július 12.

## TEJFEHÉRJE ÉS TOJÁSMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet 9. 15 § (1a) szerint

Egyesített Bölcsődevezető



28. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
<b>REGGELI</b>	Rizsital /Alpro/ Sonkakrém /Kométa/ Búzakenyér (1) Koktélparadicsom					Tejeskávé /Alpro/ (1) Borjú párizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Francia baguette (1) Zöldpaprika					Gyümölcs tea Padlizsánkrém (6) /Tojásmentes/ Búzakenyér (1)					Hideg rizsital /Alpro/ Prágai sonka /Kométa/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka					Gyümölcs tea Kenőmájás /Nádudvari/(4) Búzakenyér (1) Kápia paprika				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	296,80	9,12	2,04	7,73	45,46	332,90	8,88	2,35	6,13	56,48	162,10	4,12	1,09	4,86	25,18	281,50	7,21	1,37	6,53	47,41	151,10	2,90	0,14	5,84	24,30
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)		0,36	0,00		(1), (4)		0,35	5,00		(1)		0,02	5,00		(1)		0,38	0,00		(1), (4)		0,18	5,00	
<b>TÍZÓRAI</b>	Gyümölcs tea					Ananászlé /Happy Day 100%/					Limonádé					Citromos tea					Mentás limonádé				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	22,90	0,00	0,00	0,04	5,21	42,20	0,09	0,00	0,12	10,83	23,00	0,00	0,00	0,00	5,40	22,90	0,00	0,00	0,04	5,21	21,70	0,00	0,00	0,02	5,10
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	-		0,00	5,00		-		0,00	0,00		-		0,00	5,00		-		0,00	5,00		-		0,00	5,00	
<b>EBÉD</b>	Húsgombóc (1) /Tojásmentes/ Karalábéfőzelék (1) /Saját anyaggal sűrítve/ Alma					Pulyka apróhús Sárgarépa főzelék (1) /Saját anyaggal sűrítve/ Nektarin					Csirkepaprikás rizstejjel (1) Durum tészta (1) Csemege uborka (6) Alma					Sertéssült Paradicsomos burgonyafőzelék (1) Banán					Főtt virsli /Sága/ Karfiolfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Görögdinnye				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	331,20	2,74	0,00	21,38	52,99	296,80	10,87	0,00	14,15	35,50	302,20	7,06	0,00	17,95	39,46	424,90	15,16	0,00	17,10	50,31	203,10	9,66	3,28	10,25	17,81
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)		1,47	0,00		(1)		0,98	0,00		(1), (6)		2,01	0,00		(1)		1,98	5,00		(1)		1,29	0,00	
<b>UZSONNA</b>	Vaníliás rizsital /Alpro/ Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Csipketea Sonkakrém /Kométa/ Búzakenyér (1) Póréhagyma					Hideg rizsital /Alpro/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Paradicsom					Csipketea Rizstejbedara (1) Kakaó szórát /Holland/					Hideg rizsital /Alpro/ Corn flakes /Nestlé/				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	269,90	5,99	1,09	4,68	49,52	194,10	7,02	2,04	7,50	24,09	257,00	5,83	1,09	3,07	46,72	193,70	1,08	0,00	2,57	41,86	202,20	2,38	0,00	1,90	43,12
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)		0,02	5,00		(1)		0,36	5,00		(1)		0,02	0,00		(1)		0,00	10,00		-		0,00	0,00	

Egyesített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

Dietetikus

Az étrend (1) glutént, (2) tejet, (3) tojást, (4) szóját, (5) zellert, (6) mustárt, (7) mogorót, (8) halat, (9) dióféléket, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfidot, (13) csillagfürtöt, (14) puhatestűeket tartalmazhat!

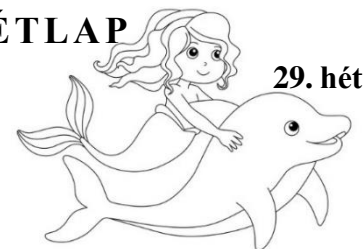
2024. Július 15. – Július 19.

# TEJFEHÉRJE ÉS TOJÁSMENTES ÉTLAP

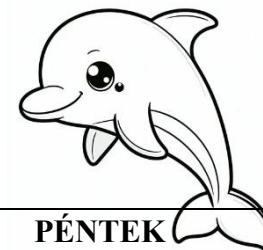
Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet 9. 15 § (1a) szerint

Egyesített Bölcsődevezető



29. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
<b>REGGELI</b>	Hideg rizsital /Alpro/ Olasz felvágott /Kométa/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika					Hideg rizsital /Alpro/ Kapos margarin Német zsemle (1) Paradicsom					Rizsital /Alpro/ Párizsi krém /Pick/ (4) Búzakenyér (1) Kígyóuborka					Hideg rizsital /Alpro/ Tonhalkrém /Rio Mare/ (5),(6),(8) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Póréhagyma					Macikávés rizstejjel (1) Sonka szelet /Kométa/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Koktélpáradicsom				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	321,00	11,24	0,95	6,76	47,50	257,00	5,83	1,09	3,07	46,72	287,10	8,83	2,38	6,53	44,94	275,60	6,28	0,95	6,30	48,14	295,70	5,82	1,14	6,86	53,31
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)			0,42	0,00	(1)		0,11	0,00	(1), (4)		0,35	0,00	(1), (5), (6), (8)			0,04	0,00	(1)	0,30	5,00				
<b>TÍZÓRAI</b>	Őszilés /Happy Day/					Citromos tea					Grapefruitos limonádé					Gyümölcs tea					Limonádé				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	22,90	0,00	0,00	0,04	5,21	28,30	0,00	0,00	0,04	6,37	22,90	0,00	0,00	0,04	5,21	23,00	0,00	0,00	0,00	5,40
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	-			0,00	0,00	-		0,00	5,00	-		0,00	5,00	-	0,00	5,00			-	0,00	5,00				
<b>EBÉD</b>	Sült csirkecomb Kapos tökfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Görögdinnye					Sertés apróhús, Mexikói főzelék (1) /Saját anyaggal sűritve/ Alma					Frankfurti leves (1),(5) /Alpro Rizsital, Sága füstli virsli/ Barackos rizstejberizs					Csirkemáj rizottó Görögdinnye					Párolt csirke Brokkoli főzelék (1) /Alpro Rizsital/ Nektarin				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	236,20	6,30	0,00	15,76	27,91	291,20	9,90	0,00	13,05	32,67	476,70	12,57	3,28	9,82	80,19	307,90	7,82	0,00	19,02	36,21	260,90	4,34	0,15	21,58	32,31
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)			1,97	0,00	(1)		0,98	0,00	(1), (5)		1,89	15,00	-	0,98	0,00			(1)	2,01	0,00				
<b>UZSONNA</b>	Hideg rizsital /Alpro/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Koktélpáradicsom					Csipketea Lilahagymás margarin Búzakenyér (1) Lilahagyma					Gyümölcs tea Házi sertéshús krém (6) Búzakenyér (1) Kápia paprika					Rizsital /Alpro/ Sárgabaracklekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Német zsemle (1)					Gyümölcs tea Zöldfűszeres margarin Búzakenyér (1) Kígyóuborka				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	254,00	5,70	1,09	4,88	45,32	187,90	6,60	2,04	4,79	26,15	213,80	8,34	2,60	7,95	25,29	272,80	5,80	1,09	3,11	51,44	148,70	3,58	1,09	4,56	23,47
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)			0,02	0,00	(1)		0,03	5,00	(1), (6)		1,02	5,00	(1)	0,02	0,00			(1)	0,02	5,00				

Egyesített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

Dietetikus

Az étrend (1) glutént, (2) tejet, (3) tojást, (4) szóját, (5) zellert, (6) mustárt, (7) mogorót, (8) halat, (9) dióféléket, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfidot, (13) csillagfürtöt, (14) puhatestűeket tartalmazhat!

2024. Július 22. – Július 26.

# TEJFEHÉRJE ÉS TOJÁSMENTES ÉTLAP

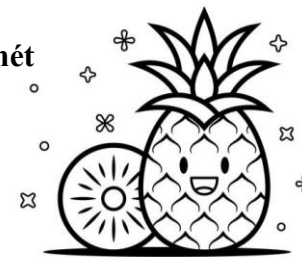
Az étlapp módosítás jogát fenntartjuk!

Dietetikus étkezést biztosítunk a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet 9. 15 § (1a) szerint

Egyesített Bölcsődevezető



30. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
<b>REGGELI</b>	Hideg rizsital /Alpro/ Borjómájás /Nádudvari/(4) Német zsemle (1) Csemege uborka (6)					Karamellás rizsital Baromfi párizsi krém /Pick/ (4) Búzakenyér (1) Paradicsom					Rizsital /Alpro/ Avokádókrém (6) /Tojásmentes/ Rozskenyér (1) Kígyóuborka					Hideg rizsital /Alpro/ Olasz felvágott /Kométa/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika					Macikavé rizstejjel (1) Burgundi sonka /Kedvenc Ízek/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Vajretek				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	222,70	4,58	0,14	4,28	40,60	283,60	8,57	2,29	6,81	43,27	327,80	14,51	2,21	4,91	42,11	284,30	10,28	0,95	6,03	41,19	295,60	5,82	1,15	7,23	52,82
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (4), (6)				0,18	0,00	(1), (4)			0,42	5,00	(1), (6)			0,03	0,00	(1)	0,35	0,00	(1)	0,36	5,00			
<b>TÍZÓRAI</b>	Őszibaracklé /Happy Day/					Gyümölcs tea					Grapefruitos limonádé					Gyümölcs tea					Mentás limonádé				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	22,90	0,00	0,00	0,04	5,21	28,30	0,00	0,00	0,04	6,37	22,90	0,00	0,00	0,04	5,21	21,70	0,00	0,00	0,02	5,10
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	-				0,00	0,00	-			0,00	5,00	-			0,00	5,00	-	0,00	5,00	-	0,00	5,00			
<b>EBÉD</b>	Párolt pulykahús Brokkoli főzelék (1) /Burgonyával sűrítve/ Alma					Sertéspörkölt Zeller főzelék (1),(5) /Saját anyaggal sűrítve/ Görögdinnye					Mézes-mustáros csirkemell ragu rizsitalal (1),(6) Bulgur (1) Alma					Párolt csirkecomb Finom főzelék (1) /Saját anyaggal sűrítve/ Görögdinnye					Sertés aprópecsenye Cukkini főzelék (1) /Alpro Rizsital/ Alma				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	278,90	11,06	0,15	15,96	24,89	294,10	9,90	0,00	14,58	35,09	315,90	6,64	0,00	19,67	44,06	249,80	3,76	0,00	6,92	46,23	240,90	10,16	0,00	14,68	31,35
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)			1,52	0,00	(1), (5)			1,47	0,00	(1), (6)			1,32	7,00	(1)	1,97	0,00	(1)	1,47	0,00				
<b>UZSONNA</b>	Rizsital /Alpro/ Sonka szelet /Efef/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Póréhagyma					Gyümölcs tea Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Rizsital /Alpro/ Sonkakrém /Kométa/ Búzakenyér (1)					Gyümölcs tea Lilahagymás margarin /Vénusz/ Búzakenyér (1)					Rizsital /Alpro/ Csokigolyó (1)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	242,40	5,77	1,00	5,62	41,68	162,80	3,56	1,09	4,36	27,18	241,50	6,20	1,09	7,98	37,93	180,60	6,58	2,04	4,57	24,64	172,30	2,60	0,00	2,03	34,59
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)			0,30	0,00	(1)			0,02	8,50	(1)			0,17	0,00	(1)	0,03	5,00	(1)	0,00	0,00				

Egyesített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

Dietetikus

Az étrend (1) glutént, (2) tejet, (3) tojást, (4) szóját, (5) zellert, (6) mustárt, (7) mogorót, (8) halat, (9) diófélét, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfidot, (13) csillagfűt, (14) puhatestűeket tartalmazhat!

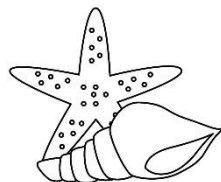
2024. Július 29. – Augusztus 02.

# TEJFEHÉRJE ÉS TOJÁSMENTES ÉTLAP

Az étlapp módosítás jogát fenntartjuk!

Diétás étkezéstétést biztosítunk a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet 9. 15 § (1a) szerint

Egyesített Bölcsődevezető



31. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
<b>REGGELI</b>	Tejeskávé rizsital (1) Kemencés sonkakrém /Kométa/ Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom					Rizsital /Alpro/ Zala felvágott /Kométa/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Póréhagyma					Rizsital /Alpro/ Sárgabaracklekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Gyümölcs tea Házi pulykahús krém (6) Német zsemle (1) Zöldpaprika					Rizsital /Alpro/ Főtt virsli /Sága Füstli/ Búzakenyér (1) Ketchup /Heinz/ (5)				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	308,10	6,42	0,95	6,69	54,55	251,90	7,42	1,90	6,83	38,93	238,30	5,14	1,09	4,65	42,67	184,30	5,23	1,09	6,20	26,75	295,50	10,15	3,42	9,91	40,51
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)		0,02		5,00	(1)		0,26		0,00	(1)		0,02		0,00	(1), (6)		0,14		5,00	(1), (5)		0,98		0,00
<b>TÍZÓRAI</b>	Mentás limonádé					Gyümölcs tea					Narancslé /Happy Day 100%/					Gyümölcs tea					Limonádé				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	21,70	0,00	0,00	0,02	5,10	22,90	0,00	0,00	0,04	5,21	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	22,90	0,00	0,00	0,04	5,21	25,40	0,00	0,00	0,07	5,41
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	-		0,00		5,00	-		0,00		5,00	-		0,00		0,00	-		0,00		5,00	-		0,00		5,00
<b>EBÉD</b>	Spenótos csirkehúsos tészta rizstejjel sűrítve /Gyermelyi Durum tészta/ (1) Görögdinnye					Sertéssült Paradicsomos burgonyafőzelék (1) Alma					Párolt csirkemell Cékla főzelék (1) /Burgonyával sűrítve/ Görögdinnye					Raguleves (1),(5) /Alpro Rizsital/ Rizstejberizs, erdei gyümölcs öntet (1) Alma					Májfelfújt (1) /Tojásmentes/ Sárgarépa főzelék (1) /Saját anyaggal sűrítve/ Alma				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	287,80	6,47	0,12	17,67	37,42	392,30	15,16	0,00	17,43	42,70	213,60	3,41	0,00	17,99	26,91	530,40	11,46	0,00	15,34	88,36	219,80	2,70	0,03	12,06	35,99
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)		0,98		0,00	(1)		1,98		5,00	(1)		1,47		0,00	(1), (5)		1,08		5,00	(1)		0,59		0,00
<b>UZSONNA</b>	Hideg rizsital /Alpro/ Snidlinges margarin Búzakenyér (1) Vajretek					Kakaós rizsital /Holland/ Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Gyümölcs tea Sonka szelet /Efef/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka					Gyümölcs tea Kapros margarin /Vénusz/ Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka					Gyümölcs tea Házi vaníliapuding rizsitalal (1) Háztartási keksz /Detki/ (1),(12)				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	247,20	8,15	2,04	4,77	38,05	265,90	5,66	1,09	4,68	48,57	168,20	4,17	1,00	5,29	26,45	156,70	4,06	0,95	3,36	25,79	278,40	3,84	0,00	2,27	58,00
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)		0,03		0,00	(1)		0,02		3,50	(1)		0,30		5,00	(1)		0,11		5,00	(1), (12)		0,04		10,00

Egyesített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

Dietetikus

Az étrend (1) glutént, (2) tejet, (3) tojást, (4) szóját, (5) zellert, (6) mustárt, (7) mogorót, (8) halat, (9) dióféléket, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfidot, (13) csillagfürtöt, (14) puhatestűeket tartalmazhat!

2024. Augusztus 05. – Augusztus 09.

# TEJFEHÉRJE ÉS TOJÁSMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

Diétás étkezést biztosítunk a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet 9. 15 § (1a) szerint

Egyesített Bölcsődevezető



32. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
<b>REGGELI</b>	Karamellás rizstej Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Rizsital /Alpro/ Téliszalámi /Pick/ Vénusz margarin Teljes kiörlésű kenyér (1) Póréhagyma					Tejeskávé /Alpro/ (1) Sonka szelet /Kométa/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Paradicsom					Rizsital /Alpro/ Házi sertéshúskrém (6) Teljes kiörlésű kenyér (1) Kápia paprika					Rizsital /Alpro/ Zalakrém /Kométa/ Búzakenyér (1) Vajretek				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	238,40	5,13	1,09	4,59	42,87	367,20	15,58	4,75	8,77	47,77	302,70	6,29	1,27	5,81	54,19	324,80	10,92	2,46	7,08	49,00	280,60	7,93	1,90	6,81	44,93
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)		0,02		5,00	(1)		0,86		0,00	(1)		0,29		5,00	(1), (6)		1,02		0,00	(1)		0,26		0,00
<b>TÍZÓRAI</b>	Limonádé					Gyümölcsstea					Almalé /Happy Day 100%/					Grapefruitos limonádé					Gyümölcsstea				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	23,00	0,00	0,00	0,00	5,40	22,90	0,00	0,00	0,04	5,21	42,20	0,09	0,00	0,12	10,83	28,30	0,00	0,00	0,04	6,37	22,90	0,00	0,00	0,04	5,21
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	-		0,00		5,00	-		0,00		5,00	-		0,00		0,00	-		0,00		5,00	-		0,00		5,00
<b>EBÉD</b>	Csirkemell apróhús Paradicsomos káposztafőzelék (1) Görögdinnye					Vagdalt szelet (1) /Tojásmentes/ Zelleres burgonyapüré /Alpro Rizsital/ (5) Alma					Főtt pulykamell Vadas mártás (1),(5),(6) /Alpro Rizsital/ Rövidcső tészta /Durum/ (1) Görögdinnye					Sertéspecsenye Kínaikél főzelék (1) Alma					Rakott zöldbab (1) /Alpro Rizsital/ Nektarin				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	201,30	8,34	0,00	3,55	25,84	340,00	15,36	1,93	12,49	36,31	392,30	11,66	0,00	19,75	50,01	292,90	14,20	0,00	14,67	23,98	296,80	6,00	0,00	16,09	44,64
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)		0,99		5,00	(1), (5)		1,11		0,00	(1), (5), (6)		3,04		3,00	(1)		0,98		0,00	-		0,98		0,00
<b>UZSONNA</b>	Rizsital /Alpro/ Snidlinges margarin Német zsemle (1) Vajretek					Gyümölcsstea Zalakrém /Kométa/ Búzakenyér (1) Kígyóuborka					Rizsital /Alpro/ Snidlinges margarin /Vénusz/ Búzakenyér (1) Zöldpaprika					Gyümölcsstea Párizsikrém /Pick/ (4) Német zsemle (1) Kígyóuborka					Házi barackos rizstejturmix Vénusz margarin Búzakenyér (1)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	281,60	8,80	2,04	3,23	46,82	177,70	5,83	1,90	6,51	23,69	280,40	8,72	2,04	4,92	45,12	187,00	6,86	2,38	4,57	25,66	206,70	4,62	1,09	4,64	36,58
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)		0,03		0,00	(1)		0,26		5,00	(1)		0,03		0,00	(1), (4)		0,35		5,00	(1)		0,02		1,00

Egyesített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

Dietetikus

Az étrend (1) glutént, (2) tejet, (3) tojást, (4) szóját, (5) zellert, (6) mustárt, (7) mogorót, (8) halat, (9) dióféléket, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfidot, (13) csillagfürtöt, (14) puhatestűeket tartalmazhat!

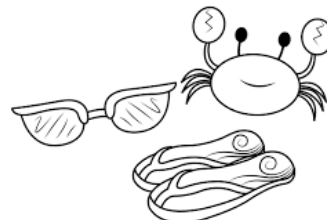
2024. Augusztus 12. – Augusztus 16.

# TEJFEHÉRJE ÉS TOJÁSMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet 9. 15 § (1a) szerint

Egyesített Bölcsődevezető



33. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
<b>REGGELI</b>	Rizsital /Alpro/ Sonkakrém /Kométa/ Búzakenyér (1) Koktélpáradicsom					Tejeskávé /Alpro/ (1) Borjú párizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Francia baguette (1) Zöldpaprika					Gyümölcs tea Padlizsánkrém (6) /Tojásmentes/ Búzakenyér (1)					Hideg rizsital /Alpro/ Prágai sonka /Kométa/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka					Gyümölcs tea Kenőmájás /Nádudvari/(4) Búzakenyér (1) Kápia paprika				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	296,80	9,12	2,04	7,73	45,46	332,90	8,88	2,35	6,13	56,48	162,10	4,12	1,09	4,86	25,18	281,50	7,21	1,37	6,53	47,41	151,10	2,90	0,14	5,84	24,30
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)		0,36	0,00		(1), (4)		0,35	5,00		(1)		0,02	5,00		(1)		0,38	0,00		(1), (4)		0,18	5,00	
<b>TÍZÓRAI</b>	Gyümölcs tea					Ananászlé /Happy Day 100%/					Limonádé					Citromos tea					Mentás limonádé				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	22,90	0,00	0,00	0,04	5,21	42,20	0,09	0,00	0,12	10,83	23,00	0,00	0,00	0,00	5,40	22,90	0,00	0,00	0,04	5,21	21,70	0,00	0,00	0,02	5,10
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	-		0,00	5,00		-		0,00	0,00		-		0,00	5,00		-		0,00	5,00		-		0,00	5,00	
<b>EBÉD</b>	Húsgombóc (1) /Tojásmentes/ Karalábéfőzelék (1) /Saját anyaggal sűrítve/ Alma					Pulyka apróhús Sárgarépa főzelék (1) /Saját anyaggal sűrítve/ Nektarin					Csirkepaprikás rizstejjel (1) Durum tészta (1) Csemege uborka (6) Alma					Sertéssült Paradicsomos burgonyafőzelék (1) Banán					Főtt virsli /Sága/ Karfiolfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Görögdinnye				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	331,20	2,74	0,00	21,38	52,99	296,80	10,87	0,00	14,15	35,50	302,20	7,06	0,00	17,95	39,46	424,90	15,16	0,00	17,10	50,31	203,10	9,66	3,28	10,25	17,81
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)		1,47	0,00		(1)		0,98	0,00		(1), (6)		2,01	0,00		(1)		1,98	5,00		(1)		1,29	0,00	
<b>UZSONNA</b>	Vaníliás rizsital /Alpro/ Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Csipketea Sonkakrém /Kométa/ Búzakenyér (1) Póréhagyma					Hideg rizsital /Alpro/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Paradicsom					Csipketea Rizstejbedara (1) Kakaó szórát /Holland/					Hideg rizsital /Alpro/ Corn flakes /Nestlé/				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	269,90	5,99	1,09	4,68	49,52	194,10	7,02	2,04	7,50	24,09	257,00	5,83	1,09	3,07	46,72	193,70	1,08	0,00	2,57	41,86	202,20	2,38	0,00	1,90	43,12
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)		0,02	5,00		(1)		0,36	5,00		(1)		0,02	0,00		(1)		0,00	10,00		-		0,00	0,00	

Egyesített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

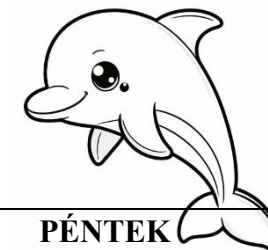
Dietetikus

Az étrend (1) glutént, (2) tejet, (3) tojást, (4) szóját, (5) zellert, (6) mustárt, (7) mogorót, (8) halat, (9) dióféléket, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfidot, (13) csillagfűt, (14) puhatestűeket tartalmazhat!

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet 9. 15 § (1a) szerint

Egyesített Bölcsődevezető



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK												
<b>REGGELI</b>			Rizsital /Alpro/ Párizsi krém /Pick/ (4) Búzakenyér (1) Kígyóuborka	Hideg rizsital /Alpro/ Tonhalkrém /Rio Mare/ (5),(6),(8) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Póréhagyma	Macikávés rizstejjel (1) Sonka szelet /Kométa/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Koktélpáradicsom												
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)			287,10	8,83	2,38	6,53	44,94	275,60	6,28	0,95	6,30	48,14	295,70	5,82	1,14	6,86	53,31
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)			(1), (4)		0,35	0,00	(1), (5), (6), (8)	0,04	0,00	(1)	0,30	5,00					
<b>TÍZÓRAI</b>			Grapefruitos limonádé		Gyümölcs tea		Limonádé										
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)			28,30	0,00	0,00	0,04	6,37	22,90	0,00	0,00	0,04	5,21	23,00	0,00	0,00	0,00	5,40
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)			-		0,00	5,00	-	0,00	5,00	-	0,00	5,00					
<b>EBÉD</b>	Frankfurti leves (1),(5) /Alpro Rizsital, Sárga füstli virsli/ Barackos rizstejberizs		Csirkemáj rizottó Görögdinnye		Párolt csirke Brokkoli főzelék (1) /Alpro Rizsital/ Nektarin												
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	476,70	12,57	3,28	9,82	80,19	307,90	7,82	0,00	19,02	36,21	260,90	4,34	0,15	21,58	32,31		
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (5)		1,89	15,00	-	0,98	0,00	(1)	2,01	0,00							
<b>UZSONNA</b>	Gyümölcs tea Házi sertéshús krém (6) Búzakenyér (1) Kápia paprika		Rizsital /Alpro/ Sárgabaracklekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Német zsemle (1)		Gyümölcs tea Zöldfűszeres margarin Búzakenyér (1) Kígyóuborka												
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	213,80	8,34	2,60	7,95	25,29	272,80	5,80	1,09	3,11	51,44	148,70	3,58	1,09	4,56	23,47		
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (6)		1,02	5,00	(1)	0,02	0,00	(1)	0,02	5,00							

Egyesített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

Dietetikus

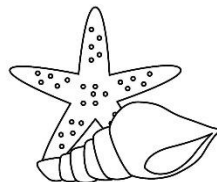
Az étrend (1) glutént, (2) tejet, (3) tojást, (4) szóját, (5) zellert, (6) mustárt, (7) mogorót, (8) halat, (9) diófélét, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfidot, (13) csillagfürtöt, (14) puhatestűeket tartalmazhat!



Az étlapp módosítás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet 9. 15 § (1a) szerint

Egysített Bölcsődevezető



35. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK					
<b>REGGELI</b>	Rizsital /Alpro/ Sárgabaracklekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Rizsital /Alpro/ Zala felvágott /Kométa/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Hónapos retek					Gyümölcsstea Sertés párizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Burgonyás kenyér (1) Újhagyma					Rizsital /Alpro/ Sonkakrém /Kométa/ Teljes kiőrlésű kenyér (1) Sörretek					Rizsital /Alpro/ Sonka szelet /Kométa/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kígyóuborka					
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	280,00	5,68	1,09	4,77	51,72	284,10	8,06	1,90	5,21	47,26	184,20	6,16	2,14	6,55	24,47	283,20	7,22	0,95	7,05	47,08	267,30	6,13	1,27	7,58	45,01	
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)		0,02		0,00	(1)		0,26		0,00	(1), (4)		0,02		5,00	(1)		0,17		0,00		(1)		0,29		0,00
<b>TÍZÓRAI</b>	Körtelé /Happy Day/					Citromos tea					Mentás limonádé					Gyümölcsstea					Limonádé					
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	58,50	0,00	0,00	0,00	13,50	22,90	0,00	0,00	0,04	5,21	21,70	0,00	0,00	0,02	5,10	22,90	0,00	0,00	0,04	5,21	23,00	0,00	0,00	0,00	5,40	
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	-		0,00		0,00	-		0,00		5,00	-		0,00		5,00	-		0,00		5,00		-		0,00		5,00
<b>EBÉD</b>	Májfelfújt (1) Karfiolfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Alma					Paradicsomos húsgombóc /Tojásmentes/ (1),(3) Főtt burgonya Körte					Rizses hús Céklasaláta Alma					Halrudacsok /Igló/ (1),(8) Fehérrepa főzelék (1) /Burgonyával sűrítve/ Banán					Csirkemell csíkok Édeskáposzta főzelék (1) /Burgonyával sűrítve/ Nektarin					
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	207,90	3,50	0,03	14,21	28,30	259,70	4,20	0,00	12,76	40,63	357,60	9,17	0,02	15,44	49,56	337,30	11,35	0,54	11,19	45,17	324,20	11,43	0,00	17,74	37,01	
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)		0,98		0,00	(1)		1,97		1,00	-		1,14		0,00	(1), (8)		1,70		0,00		(1)		1,08		0,00
<b>UZSONNA</b>	Citromos tea Házi pulykahús pástétom (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma					Csipketea Petrezselymes margarin /Vénusz/ Búzakenyér (1) Paradicsom					Vaníliás rizsital /Alpro/ Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Házi őszibarackos smoothie Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Gyümölcsstea Borjómájás /Nádudvari/ (4) Német zsemle (1) Koktélpáradicsom					
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	192,50	5,54	0,95	6,61	27,87	150,90	3,60	1,09	4,38	23,21	269,90	5,66	1,09	4,68	49,52	242,10	4,62	1,09	4,73	45,50	152,70	3,03	0,14	4,12	26,13	
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (6)		0,14		5,00	(1)		0,02		5,00	(1)		0,02		5,00	(1)		0,03		7,00		(1)		0,18		5,00

Egysített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

Dietetikus

Az étrend (1) glutént, (2) tejet, (3) tojást, (4) szóját, (5) zellert, (6) mustárt, (7) mogorót, (8) halat, (9) dióféléket, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfidot, (13) csillagfürtöt, (14) puhatestűeket tartalmazhat!