

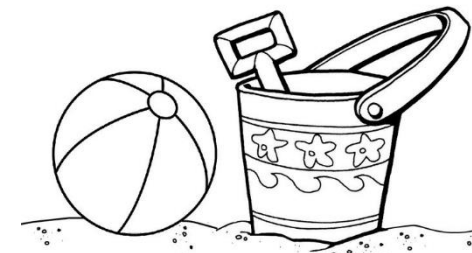
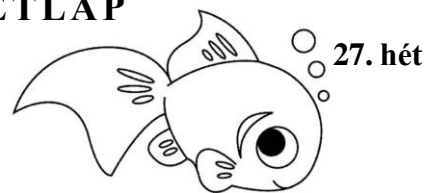
2024. Július 01. – Július 05.

## TOJÁSMENTES ÉTLAP

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>	Karamellás tej (2) Teavaj /Mesés 82%/ (2) Búzakenyér (1)	Tej (2) Téliszalámi /Pick/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Póréhagyma	Tejeskávé (1),(2) Sonka szelet /Kométa/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Paradicsom	Tej (2) Házi sertéshúskrém (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kápia paprika	Tej (2) Zalakrém /Kométa/ Búzakenyér (1) Vajretek
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	275,50   12,76   0,14   9,22   30,02	325,20   17,68   4,75   12,91   28,22	260,70   8,39   1,27   9,95   34,64	282,80   13,02   2,46   11,22   29,45	238,60   10,03   1,90   10,95   25,38
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)   0,00   5,00	(1), (2)   0,86   0,00	(1), (2)   0,29   5,00	(1), (2), (6)   1,02   0,00	(1), (2)   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 (2),(5) Alma	Főtt pulykamell Vadas mártás (1),(2),(5),(6) Rövidcső tészta /Durum/ (1) Görögdinnye	Sertéspecsenye Kínaikezelő főzelék (1) Alma	Rakott zöldbab (1),(2) Nektarin
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	201,30   8,34   0,00   3,55   25,84	362,80   19,23   0,03   13,98   32,08	440,70   14,62   2,80   21,77   53,22	292,90   14,20   0,00   14,67   23,98	410,80   16,19   3,57   21,71   44,50
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)   0,99   5,00	(1), (2), (5)   1,12   0,00	(1), (2), (5), (6)   3,05   3,00	(1)   0,98   0,00	(1), (2)   1,20   0,00
<b>UZSONNA</b>	Tej (2) Snidlinges margarin Német zsemle (1) Vajretek	Gyümölcsstea Philadelphia sajtkrém (2) Kiskifli (1),(2) Kígyóuborka	Tej (2) Snidlinges túrókrém (2) Búzakenyér (1) Zöldpaprika	Gyümölcsstea Magyaros vajkrém /Milli/ (2) Német zsemle (1) Kígyóuborka	Házi barackos gyümölcsjoghurt (2) Vénusz margarin Kiskifli (1),(2)
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	239,70   10,90   2,04   7,37   27,27	136,80   3,71   0,11   3,32   21,77	213,60   6,17   0,32   11,86   26,68	164,50   4,46   0,14   3,34   26,45	178,10   6,55   2,86   5,61   23,74
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)   0,03   0,00	(1), (2)   0,00   5,00	(1), (2)   0,11   0,00	(1), (2)   0,00   5,00	(1), (2)   0,12   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!

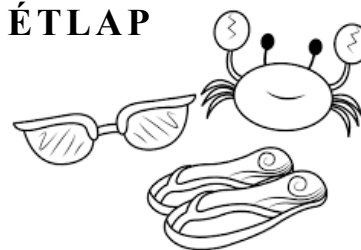
2024. Július 08. – Július 12.

## 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>	Tej (2) Sonkás vajkrém /Milli/ (2) Búzakenyér (1) Koktélpáradicsom					Tejeskávé (2) Borjú párizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Francia baguette (1) Zöldpaprika					Gyümölcsstea Padlizsánkrém (6) /Tojásmentes/ Búzakenyér (1)					Hideg tej (2) Prágai sonka /Kométa/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka					Gyümölcsstea Kockasajt /Medve/ (2) Kiskifli (1),(2) Kápia paprika				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	212,50	7,05	1,94	10,22	26,37	290,90	10,98	2,35	10,27	36,93	162,10	4,12	1,09	4,86	25,18	239,60	9,31	1,37	10,67	27,86	155,90	4,58	2,71	4,99	22,78
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)		0,18	0,00		(1), (2), (4)		0,35	5,00		(1)		10,65	0,02		(1), (2)		0,38	0,00		(1), (2)		0,40	5,00	
<b>TÍZÓRAI</b>	Gyümölcsstea					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/ Karalábefőzelék (1),(2) Alma					Pulyka apróhús Sárgarépa főzelék (1),(2) Nektarin					Csirkepaprikás (1),(2) Durum tészta (1) Csemege uborka (6) Alma					Sertéssült Paradicsomos burgonyafőzelék (1) Banán					Főtt virsli /Sága/ Karfiolfőzelék (1),(2) Görögdinnye				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	347,70	5,40	1,89	22,18	50,26	282,10	11,18	0,00	14,96	30,26	331,00	10,85	2,80	18,42	37,56	424,90	15,16	0,00	17,10	50,31	217,20	11,46	5,16	11,56	15,93
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)		1,49	0,00		(1), (2)		0,98	0,00		(1), (2), (6)		2,02	0,00		(1)		1,98	5,00		(1), (2)		1,43	0,00	
<b>UZSONNA</b>	Tej (2) Házi vaníliás túrókrém (2) Kiskifli (1),(2)					Csipketea Tejszínes krémsajt /Tolle/ (2) Búzakenyér (1) Póréhagyma					Hideg tej (2) Teavaj (2) Német zsemle (1) Paradicsom					Csipketea Tejbedara (1),(2) Kakaó szórát /Holland/					Hideg tej (2) Corn flakes /Nestlé/				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	217,80	6,46	0,84	10,57	28,46	151,80	2,85	1,94	5,85	24,56	262,60	12,93	0,14	7,61	27,22	227,70	2,83	0,00	5,39	43,26	160,20	4,48	0,00	6,04	23,57
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)		0,00	3,00		(1), (2)		0,18	5,00		(1), (2)		0,00	0,00		(1), (2)		0,00	15,00		(2)		0,00	0,00	

Egyesített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

Dietetikus

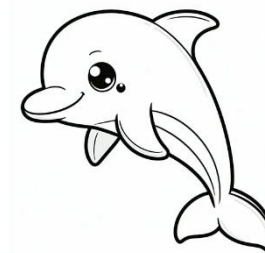
Az étrend (1) glutént, (2) tejet, (3) tojást, (4) szóját, (5) zellert, (6) mustárt, (7) mogorót, (8) halat, (9) diófélét, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfidot, (13) csillagfűrtöt, (14) puhatestűeket tartalmazhat!

2024. Július 15. – Július 19.

# TOJÁSMENTES ÉTLAP



29. hét



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>	Hideg tej (2) Olasz felvágott /Kométa/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika					Hideg tej (2) Kapos margarin Német zsemle (1) Paradicsom					Tej (2) Párizsi krém /Pick/ (4) Búzakenyér (1) Kígyóborka					Hideg tej (2) Tonhalkrém /Rio Mare/ (5),(6),(8) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Póréhagyma					Macikávét (1),(2) Trappista sajt szelet (2) Vénusz margarin Kiskifli (1),(2) Koktélpáradicsom				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	279,00	13,34	0,95	10,90	27,95	215,00	7,93	1,09	7,21	27,17	245,10	10,93	2,38	10,67	25,39	233,60	8,38	0,95	10,44	28,59	274,30	11,69	1,06	10,77	30,92
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)			0,42	0,00	(1), (2)			0,11	0,00	(1), (2), (4)			0,36	0,00	(1), (2), (5), (6), (8)			0,04	0,00	(1), (2)		0,17	5,00	
<b>TÍZÓRAI</b>	Őszilé /Happy Day/					Citromos tea					Grapefruitos limonádé					Gyümölcstea					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),(2) Görögdinnye					Sertés apróhús, Mexikói főzelék (1),(2) Alma					Frankfurti leves (1),(2),(5) /Sága füstli virsli/ Barackos tejberizs (2)					Csirkemáj rizottó (2) Görögdinnye					Párolt csirke Brokkoli főzelék (1),(2) Nektarin				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	291,90	10,34	2,80	16,77	31,36	300,30	10,99	0,00	14,49	31,03	461,60	18,81	5,38	15,79	56,23	321,30	12,30	1,50	21,80	27,88	283,70	8,75	3,63	22,60	27,48
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)			1,49	0,00	(1), (2)			0,98	0,00	(1), (2)			1,90	11,00	(2)		1,28	0,00	(1), (2)		2,07	0,00		
<b>UZSONNA</b>	Hideg tej (2) Teavaj (2) Kiskifli (1),(2) Koktélpáradicsom					Csipketea Lilahagymás sajtkrém (2) Búzakenyér (1) Lilahagyma					Gyümölcstea Házi sertéshús krém (6) Kiskifli (1),(2) Kápia paprika					Tej (2) Sárgabaracklekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Német zsemle (1)					Gyümölcstea Zöldfűszeres vajkrém /Milli/ (2) Búzakenyér (1) Kígyóborka				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	241,00	12,78	0,11	7,37	23,48	215,70	8,36	1,85	7,13	26,75	195,10	8,32	2,56	5,91	22,94	230,80	7,90	1,09	7,25	31,89	160,70	4,58	2,84	4,81	24,06
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)			0,00	0,00	(1), (2)			0,03	5,00	(1), (2), (6)			1,02	5,00	(1), (2)		0,02	0,00	(1), (2)		0,09	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.

# TOJÁSMENTES ÉTLAP

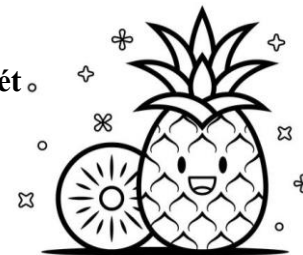
Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egysített Bölcsődevezető



30. hét.



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
<b>REGGELI</b>	Hideg tej (2) Borjómájás /Pick/ (2),(4) Német zsemle (1) Csemege uborka (6)					Karamellás tej (2) Baromfi párizsi krém /Pick/ (4) Búzakenyér (1) Paradicsom					Tej (2) Avokádókrém (6) /Tojásmentes/ Rozskenyér (1) Kígyóuborka					Hideg tej (2) Olasz felvágott /Kométa/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika					Macikávét (1),(2) Burgundi sonka /Kedvenc Ízek/ Vénusz margarin Kiskifli (1),(2) Vajretek				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	253,00	11,11	2,74	9,71	27,89	273,10	11,20	2,29	11,04	30,37	317,30	17,14	2,21	9,14	29,21	273,80	12,90	0,95	10,26	28,29	235,00	7,90	1,12	9,32	30,93
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2), (4), (6)				0,36	0,00	(1), (2), (4)			0,42	5,00	(1), (2), (6)			0,03	0,00	(1), (2)	0,35	0,00	(1), (2)	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 Brokkolifőzelék (1),(2) Alma					Sertéspörkölt Zellerfőzelék (1),(2),(5) Görögdinnye					Mézes-mustáros csirkemell ragu (1),(2),(6) Bulgur (1) Alma					Párolt csirkecomb Finomfőzelék (1),(2) Görögdinnye					Sertés aprópecsenye Cukkini főzelék (1),(2) Alma				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	301,70	15,47	3,63	16,98	20,06	302,40	12,44	1,75	15,72	30,28	379,80	14,33	5,60	20,61	41,59	169,80	3,41	0,00	6,30	27,77	255,80	13,60	2,38	15,62	26,28
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)			1,58	0,00	(1), (2), (5)			1,50	0,00	(1), (2), (6)			1,35	7,00	(1), (2)	1,47	0,00	(1), (2)	1,49	0,00				
<b>UZSONNA</b>	Tej (2) Sonka szelet Vénusz margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Póréhagyma					Gyümölcs tea Házi vaníliás túrókrém (2) Búzakenyér (1)					Tej (2) Sonkakrém Búzakenyér (1)					Gyümölcs tea Lilahagymás sajtkrém (2) Búzakenyér (1)					Tej (2) Csokigolyó (1)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	231,90	8,39	1,00	9,85	28,78	156,70	2,26	0,84	6,10	26,62	231,00	8,83	1,09	12,21	25,03	208,40	8,34	1,85	6,91	25,24	161,80	5,22	0,00	6,26	21,69
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)			0,02	0,00	(1), (2)			0,00	8,00	(1), (2)			0,17	0,00	(1), (2)	0,03	5,00	(1), (2)	0,00	0,00				

Egysített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

Dietetikus

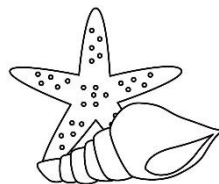
Az étrend (1) glutént, (2) tejet, (3) tojást, (4) szóját, (5) zellert, (6) mustárt, (7) mogorót, (8) halat, (9) dióféléket, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfidot, (13) csillagfürtöt, (14) puhatestűeket tartalmazhat!

Az étlapp módosítás jogát fenntartjuk!

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

Egysített Bölcsődevezető

31. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
<b>REGGELI</b>	Tejeskávé (1),(2) Kemencés sonkakrém /Kométa/ Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom					Tej (2) Zala felvágott /Kométa/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Póréhagyma					Tej (2) Sárgabaracklekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Gyümölcsstea Házi pulykahúskrém (6) Német zsemle (1) Zöldpaprika					Tej (2) Főtt virsli /Sága Füstli/ Búzakenyér (1) Ketchup /Heinz/ (5)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	266,10	8,52	0,95	10,83	35,00	241,40	10,05	1,90	11,06	26,03	227,80	7,77	1,09	8,88	29,77	184,30	5,23	1,09	6,20	26,75	285,00	12,77	3,42	14,14	27,61
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)		0,02	5,00		(1), (2)		0,26	0,00		(1), (2)		0,02	0,00		(1), (6)		0,14	5,00		(1), (2), (5)		0,98	0,00	
<b>TÍZÓRAI</b>	Mentás limonádé					Gyümölcsstea					Narancslé /Happy Day 100%/					Gyümölcsstea					Limonádé				
Energia cKal./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 /Gyermelyi Durumtészta/ (1),(2) Görögdinnye					Sertéssült Paradicsomos burgonyafőzelék (1) Alma					Párolt csirkemell Céklafőzelék (1),(2) Görögdinnye					Raguleves (1),(2),(5) Tejberizs gyümölcsöntettel (2) Alma					Májfelfújt /Tojásmentes/ (1) Krémjoghurtos sárgarépa főzelék (1),(2) Alma				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	373,10	14,35	2,22	23,64	35,06	392,30	15,16	0,00	17,43	42,70	210,10	4,28	0,00	19,40	22,61	556,20	18,15	1,40	23,13	71,79	247,20	6,84	2,83	13,08	32,37
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)		1,22	0,00		(1)		1,98	5,00		(1), (2)		1,47	0,00		(1), (2), (5)		1,11	5,00		(1), (2)		0,61	0,00	
<b>UZSONNA</b>	Hideg tej (2) Snidlinges margarin Búzakenyér (1) Vajretek					Kakaó /Holland/ (2) Teavaj /Mesés 82%/ (2) Búzakenyér (1)					Gyümölcsstea Edami sajt szelet (2) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka					Gyümölcsstea Magyaros vajkrém (2) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka					Gyümölcsstea Házi vaníliapuding (1),(2) Háztartási keksz /Detki/ (1),(12)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	236,70	10,78	2,04	9,00	25,15	303,50	14,16	0,14	10,72	32,37	224,30	9,26	0,95	8,36	26,01	169,50	4,81	0,00	3,78	26,66	264,40	7,34	0,00	7,91	40,80
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)		0,03	0,00		(1), (2)		0,00	5,00		(1), (2)		0,22	5,00		(1), (2)		0,00	5,00		(1), (2), (12)		0,04	10,00	

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!

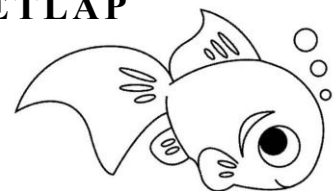
2024. . Augusztus 05. – Augusztus 09.

# 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 tej (2) Teavaj /Mesés 82%/ (2) Búzakenyér (1)	Tej (2) Téliszalámi /Pick/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Póréhagyma	Tejeskávé (1),(2) Sonka szelet /Kométa/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Paradicsom	Tej (2) Házi sertéshúskrém (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kápia paprika	Tej (2) Zalakrém /Kométa/ Búzakenyér (1) Vajretek
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	275,50   12,76   0,14   9,22   30,02	325,20   17,68   4,75   12,91   28,22	260,70   8,39   1,27   9,95   34,64	282,80   13,02   2,46   11,22   29,45	238,60   10,03   1,90   10,95   25,38
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)   0,00   5,00	(1), (2)   0,86   0,00	(1), (2)   0,29   5,00	(1), (2), (6)   1,02   0,00	(1), (2)   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 (2),(5) Alma	Főtt pulykamell Vadas mártás (1),(2),(5),(6) Rövidcső tészta /Durum/ (1) Görögdinnye	Sertéspecsenye Kínai kel főzelék (1) Alma	Rakott zöldbab (1),(2) Nektarin
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	201,30   8,34   0,00   3,55   25,84	362,80   19,23   0,03   13,98   32,08	440,70   14,62   2,80   21,77   53,22	292,90   14,20   0,00   14,67   23,98	410,80   16,19   3,57   21,71   44,50
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)   0,99   5,00	(1), (2), (5)   1,12   0,00	(1), (2), (5), (6)   3,05   3,00	(1)   0,98   0,00	(1), (2)   1,20   0,00
<b>UZSONNA</b>	Tej (2) Snidlinges margarin Német zsemle (1) Vajretek	Gyümölcsstea Philadelphia sajtkrém (2) Kiskifli (1),(2) Kígyóuborka	Tej (2) Snidlinges túrókrém (2) Búzakenyér (1) Zöldpaprika	Gyümölcsstea Magyaros vajkrém /Milli/ (2) Német zsemle (1) Kígyóuborka	Házi barackos gyümölcsjoghurt (2) Vénusz margarin Kiskifli (1),(2)
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	239,70   10,90   2,04   7,37   27,27	136,80   3,71   0,11   3,32   21,77	213,60   6,17   0,32   11,86   26,68	164,50   4,46   0,14   3,34   26,45	178,10   6,55   2,86   5,61   23,74
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)   0,03   0,00	(1), (2)   0,00   5,00	(1), (2)   0,11   0,00	(1), (2)   0,00   5,00	(1), (2)   0,12   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!

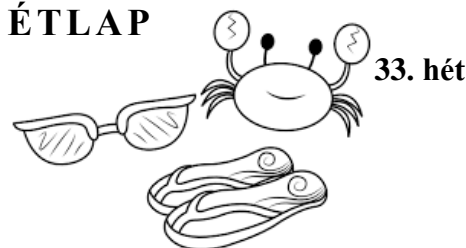
2024. Augusztus 12. – Augusztus 16.

## 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>	Tej (2) Sonkás vajkrém /Milli/ (2) Búzakenyér (1) Koktélpáradicsom					Tejeskávé (2) Borjú párizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Francia baguette (1) Zöldpaprika					Gyümölcsstea Padlizsánkrém (6) /Tojásmentes/ Búzakenyér (1)					Hideg tej (2) Prágai sonka /Kométa/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka					Gyümölcsstea Kockasajt /Medve/ (2) Kiskifli (1),(2) Kápia paprika				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	212,50	7,05	1,94	10,22	26,37	290,90	10,98	2,35	10,27	36,93	162,10	4,12	1,09	4,86	25,18	239,60	9,31	1,37	10,67	27,86	155,90	4,58	2,71	4,99	22,78
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)		0,18	0,00		(1), (2), (4)		0,35	5,00		(1)		10,65	0,02		(1), (2)		0,38	0,00		(1), (2)		0,40	5,00	
<b>TÍZÓRAI</b>	Gyümölcsstea					Ananászlé /Happy Day 100%/					Limonádé					Citromos tea					Mentás limonádé				
Energia cKal./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/ Karalábefőzelék (1),(2) Alma					Pulyka apróhús Sárgarépa főzelék (1),(2) Nektarin					Csirkepaprikás (1),(2) Durum tészta (1) Csemege uborka (6) Alma					Sertéssült Paradicsomos burgonyafőzelék (1) Banán					Főtt virsli /Sága/ Karfiolfőzelék (1),(2) Görögdinnye				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	347,70	5,40	1,89	22,18	50,26	282,10	11,18	0,00	14,96	30,26	331,00	10,85	2,80	18,42	37,56	424,90	15,16	0,00	17,10	50,31	217,20	11,46	5,16	11,56	15,93
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)		1,49	0,00		(1), (2)		0,98	0,00		(1), (2), (6)		2,02	0,00		(1)		1,98	5,00		(1), (2)		1,43	0,00	
<b>UZSONNA</b>	Tej (2) Házi vaníliás túrókrém (2) Kiskifli (1),(2)					Csipketea Tejszínes krémsajt /Tolle/ (2) Búzakenyér (1) Póréhagyma					Hideg tej (2) Teavaj (2) Német zsemle (1) Paradicsom					Csipketea Tejbedara (1),(2) Kakaó szórát /Holland/					Hideg tej (2) Corn flakes /Nestlé/				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	217,80	6,46	0,84	10,57	28,46	151,80	2,85	1,94	5,85	24,56	262,60	12,93	0,14	7,61	27,22	227,70	2,83	0,00	5,39	43,26	160,20	4,48	0,00	6,04	23,57
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)		0,00	3,00		(1), (2)		0,18	5,00		(1), (2)		0,00	0,00		(1), (2)		0,00	15,00		(2)		0,00	0,00	

Egyesített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

Dietetikus

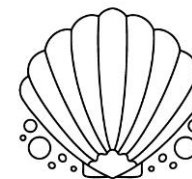
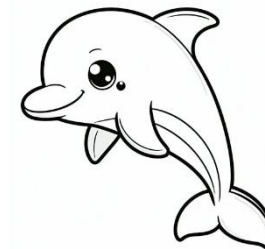
Az étrend (1) glutént, (2) tejet, (3) tojást, (4) szóját, (5) zellert, (6) mustárt, (7) mogorót, (8) halat, (9) diófélét, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfidot, (13) csillagfürtöt, (14) puhatestűeket tartalmazhat!



2024. Augusztus 19. – Augusztus 23.

# TOJÁSMENTES ÉTLAP

34. hét



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>			Tej (2) Párizsi krém /Pick/ (4) Búzakenyér (1) Kígyóuborka	Hideg tej (2) Tonhalkrém /Rio Mare/ (5),(6),(8) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Póréhagyma	Macikávé (1),(2) Trappista sajt szelet (2) Vénusz margarin Kiskifli (1),(2) Koktélpáradicsom												
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)			245,10	10,93	2,38	10,67	25,39	233,60	8,38	0,95	10,44	28,59	274,30	11,69	1,06	10,77	30,92
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)			(1), (2), (4)		0,36	0,00	(1), (2), (5), (6), (8)	0,04	0,00	(1), (2)	0,17	5,00					
<b>TÍZÓRAI</b>			Grapefruitos limonádé		Gyümölcstea		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),(2),(5) /Sága füstli virsli/ Barackos tejberizs (2)		Csirkemáj rizottó (2) Görögdinnye		Párolt csirke Brokkoli főzelék (1),(2) Nektarin										
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)			461,60	18,81	5,38	15,79	56,23	321,30	12,30	1,50	21,80	27,88	283,70	8,75	3,63	22,60	27,48
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)			(1), (2)		1,90	11,00	(2)	1,28	0,00	(1), (2)	2,07	0,00					
<b>UZSONNA</b>			Gyümölcstea Házi sertéshús krém (6) Kiskifli (1),(2) Kápia paprika		Tej (2) Sárgabaracklekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Német zsemle (1)		Gyümölcstea Zöldfűszeres vajkrém /Milli/ (2) Búzakenyér (1) Kígyóuborka										
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	195,10	8,32	2,56	5,91	22,94	230,80	7,90	1,09	7,25	31,89	160,70	4,58	2,84	4,81	24,06		
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2), (6)		1,02	5,00	(1), (2)	0,02	0,00	(1), (2)	0,09	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!



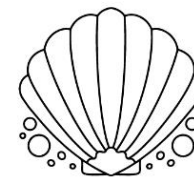
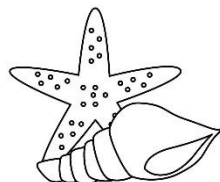
2024. Augusztus 26. –Augusztus 30.

# TOJÁSMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



35. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
<b>REGGELI</b>	Tej (2) Sárgabaracklekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Tej (2) Zala felvágott /Kométa/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Hónapos retek					Gyümölcsstea Sertés párizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Burgonyás kenyér (1) Újhagyma					Tej (2) Magyaros vajkrém /Milli/ (2) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Sörretek					Tej (2) Sonka szelet /Kométa/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kígyóborka				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	238,00	7,78	1,09	8,91	32,17	242,10	10,16	1,90	9,35	27,71	184,20	6,16	2,14	6,55	24,47	230,40	9,01	0,00	8,22	28,34	225,30	8,23	1,27	11,72	25,46
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)		0,00		0,02	(1), (2)		0,26		0,00	(1), (4)		0,02		5,00	(1), (2)		0,00		0,00	(1), (2)		0,29		0,00
<b>TÍZÓRAI</b>	Körtelék /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>	Májfelfűjt (1) /Tojásmentes/ Karfiolfőzelék (1),(2) Alma					Paradicsomos húsgombóc /Tojásmentes/ (1) Főtt burgonya Körte					Rizses hús Céklasaláta Alma					Halrudacsok /Igló/ (1),(8) Fehérrépa főzelék (1),(2) Banán					Csirkemell csíkok Édeskáposzta főzelék (1),(2) Nektarin				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	240,00	7,70	2,83	15,11	25,90	259,70	4,20	0,00	12,76	40,63	357,60	9,17	0,02	15,44	49,56	378,70	12,40	0,54	12,56	51,41	337,20	13,67	1,40	18,54	34,34
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)		1,00		0,00	(1)		1,97		1,00	-		1,14		0,00	(1), (2), (8)		1,70		0,00	(1), (2)		1,09		0,00
<b>UZSONNA</b>	Citromos tea Házi pulykahús pástétom (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma					Csipketea Petrezselymes túrókrém (2) Búzakenyér (1) Paradicsom					Vaníliás tej (2) Teavaj /Mesés 82%-os/ (2) Búzakenyér (1)					Házi őszibarackos smoothie (2) Vénusz margarin Kiskifli (1),(2)					Gyümölcsstea Borjómájas /Pick/ (2),(4) Német zsemle (1) Koktélpáradicsom				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	192,50	5,54	0,95	6,61	27,87	202,10	6,35	2,94	8,93	24,72	275,50	12,76	0,14	9,22	30,02	219,80	6,36	1,06	5,50	35,36	193,50	6,93	2,74	5,32	26,32
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (6)		0,14		5,00	(1), (2)		0,02		5,00	(1), (2)		0,00		5,00	(1), (2)		0,03		7,70	(1), (2), (4)		0,36		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!