

2024. December 02. – December 07.

# TEJFEHÉRJEMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



49. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
<b>REGGELI</b>	Rizsital /Alpro/ Házi tonhalkrém /Rio Mare/ (5),(6),(8) Búzakenyér (1) Kígyóuborka	Rizsital /Alpro/ Snidlinges tojáskrém (3),(6) Búzakenyér (1) Zöldpaprika	Tejeskávé rizstejjel (1) Sertés párizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Póréhagyma	Rizsital /Alpro/ Zalakrém /Kométa/ Német zsemle (1) Jégrettek	Gyümölcsstea Főtt virsli /Sága/ Búzakenyér (1) Ketchup (5)	Rizsital /Alpro/ Sonka szelet /Efef/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Zöldpaprika
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	296,30 8,58 1,45 8,93 45,33	273,20 7,16 1,09 6,85 45,19	315,70 8,26 2,14 6,81 52,89	285,60 8,07 1,09 5,19 47,66	228,80 8,57 3,42 9,75 26,18	272,20 6,027 1,09 6,14 47,37
Allergének/ cukor (gr), só (gr), kalcium (mg)	(1),(5),(6),(8) 0,00 0,10 4,97	(1),(3),(6) 0,00 0,11 7,60	(1),(4) 5,00 0,02 3,96	(1) 0,00 0,26 3,66	(1),(5) 5,00 0,98 3,78	(1) 0,00 0,35 2,80
<b>TÍZÓRAI</b>	Gyümölcsstea	Almalé /Happy Day 100%/	Házi meggyes rizstejtmix /Alpro/(12)	Limonádé	Gyümölcsstea	Limonádé
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	27,80 0,00 0,00 0,11 5,62	69,00 0,15 0,00 0,15 16,95	317,40 2,19 0,00 2,76 70,85	25,40 0,00 0,00 0,07 5,41	27,80 0,00 0,00 0,11 5,62	25,40 0,00 0,00 0,07 5,41
Allergének/ cukor (gr), só (gr), kalcium (mg)	- 5,00 0,00 3,78	- 0,00 0,00 0,00	(12) 16,50 0,10 11,79	- 5,00 0,00 2,52	- 5,00 0,00 3,78	- 5,00 0,00 2,52
<b>EBÉD</b>	Párolt csirkemell Fahéjas almamártás rizstejjel (1) Pírított dara (1)	Rakott kel (1) Narancs	Csirkemájás rizottó Céklasaláta Alma	Sült sertéshús Kapros tökfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Banán	Stefánia pulykavagdalt (1),(3) Burgonyafőzelék (1) /Saját anyaggal süritve/ Mandarin	Rizstejbedara (1) Kakaós szórat /Holland/ Alma
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	310,40 4,11 0,00 18,36 47,21	316,80 9,82 0,00 16,17 38,51	331,50 7,73 0,00 19,07 41,44	324,60 10,58 0,00 15,79 38,47	350,40 11,26 0,00 16,69 51,72	195,90 1,08 0,00 2,85 42,32
Allergének/ cukor (gr), só (gr), kalcium (mg)	(1) 7,00 1,01 19,50	(1) 0,00 0,98 123,42	- 0,00 0,98 73,89	(1) 0,00 1,97 107,29	(1),(3) 0,00 2,10 51,97	(1) 5,00 0,00 9,21
<b>UZSONNA</b>	Gyümölcsstea Borjómájás /Nádudvari/ (4) Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélpáradicsom	Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin /Vénusz margarin/ Búzakenyér (1) Lilahagyma	Rizsital /Alpro/ Baracklevár Vénusz margarin Búzakenyér (1)	Gyümölcsstea Sonkakrém /Efef/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Savanyú káposzta	Rizsital /Alpro/ Gabonagolyó (1) /Nestlé/	Rizsital /Alpro/ Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	162,60 3,38 0,00 4,63 26,75	158,50 3,58 1,09 4,65 25,05	280,00 5,68 1,09 4,77 51,72	186,70 5,14 0,95 6,84 26,52	203,80 3,12 0,00 2,12 41,24	265,90 5,66 1,09 4,68 48,57
Allergének/ cukor (gr), só (gr), kalcium (mg)	(1),(4) 5,00 0,18 3,78	(1) 5,00 0,02 58,24	(1) 0,00 0,02 0,00	(1) 5,00 0,17 15,18	(1) 0,00 0,00 0,00	(1) 3,50 0,02 0,00

Egyesített bölcsődevezető

Dietetikus

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

2024. December 09. – December 14.

# TEJFEHÉRJEMENTES ÉTLAP

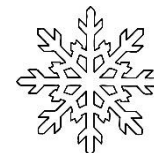
Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



50. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK					SZOMBAT				
<b>REGGELI</b>	Rizsital /Alpro/ Csirkemell sonkakrém /Efef/ Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika					Hideg rizsital /Alpro/ Kapros margarin /Vénusz margarin/ Német zsemle (1) Fürtös paradicsom					Rizsital /Alpro/ Borjú párizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Tricolor paprika					Hideg rizsital /Alpro/ Tepsis bundás kenyér (1),(3)					Rizsital /Alpro/ Olasz felvágott /Kométa/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Póréhagyma					Rizsital /Alpro/ Sonkakrém /Efef/ Búzakenyér (1) Koktélparadicsom				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	271,20	6,12	1,09	7,81	45,74	257,00	5,83	1,09	3,07	46,72	296,70	9,32	2,24	5,28	47,67	268,30	6,04	0,14	8,08	45,33	310,40	10,18	2,59	6,57	47,89	277,60	6,76	1,09	8,27	45,38
Allergének/ cukor (gr), só (gr), kalcium (mg)	(1)		0,00	0,35	2,80	(1)	0,00	0,11	1,80	(1),(4)	0,00	0,35	0,00	(1),(3)	0,00	0,49	8,37	(1),(4)	0,00	0,44	3,96	(1)	0,00	0,17	4,80					
<b>TÍZÓRAI</b>	Gyümölcstea					Házi banános rizstejturmix /Alpro/					Narancslé /HohesC 100%/					Limonádé					Gyümölcstea					Őszibaracklé /Happy Day/				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	27,80	0,00	0,00	0,11	5,62	130,60	1,58	0,00	0,27	28,33	58,50	0,00	0,00	0,00	13,65	25,40	0,00	0,00	0,07	5,41	27,80	0,00	0,00	0,11	5,62	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00
Allergének/ cukor (gr), só (gr), kalcium (mg)	-	5,00	0,00	3,78	-	1,00	0,00	33,55	-	0,00	0,00	0,00	-	5,00	0,00	2,52	-	5,00	0,00	3,78	-	0,00	0,00	0,00						
<b>EBÉD</b>	Csirke apróhús Zöldborsófőzelék (1) /Saját anyaggal sűrítve/ Alma					Pulykaragu leves (1),(5) Meggyes-kakaós rizstejberizs (12)					Húsgombóc /Sertéscomb/(1),(3) Paradicsommártás (1) Főtt burgonya Banán					Párolt csirkemellfilé Parajfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Narancs					Pírtott csirkehús Karfiol főzelék (1) /Alpro Rizsital/ Alma					Gyümölcsös rizstejberizs Banán				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	252,00	4,70	0,00	20,41	26,44	473,70	9,38	0,00	14,05	81,21	366,90	9,78	0,00	13,32	51,93	315,20	8,92	0,00	20,84	32,42	167,90	6,47	0,00	5,17	20,15	380,60	2,25	0,00	4,36	83,64
Allergének/ cukor (gr), só (gr), kalcium (mg)	(1)	0,00	0,98	88,04	(1),(5),(12)	5,00	0,39	53,97	(1),(3)	2,50	2,47	78,27	(1)	0,00	1,97	46,59	(1)	0,00	1,47	62,88	-	5,00	0,10	64,39						
<b>UZSONNA</b>	Gyümölcstea Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kígyóborka					Csipkebogyótea Tojáskrém (3),(6) Teljes kiőrlésű bagett (1) Póréhagyma					Gyümölcstea Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Gyerektea Házi pulykahús krém (6) Hagymás kenyér (1) Jégrettek					Házi almás rizstejturmix /Alpro/ Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Házi vaníliás rizstejturmix /Alpro/ Vénusz margarin Német zsemle (1)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	153,60	3,58	1,09	4,63	23,88	207,30	8,57	1,90	5,43	26,44	167,70	3,56	1,09	4,43	27,59	196,30	5,76	1,55	7,21	26,97	231,90	5,13	1,09	4,77	41,02	234,90	5,28	1,09	3,14	43,14
Allergének/ cukor (gr), só (gr), kalcium (mg)	(1)	5,00	0,02	7,38	(1),(3),(6)	5,00	0,05	10,02	(1)	8,50	0,02	3,78	(1),(6)	5,00	0,14	12,09	(1)	0,00	0,02	2,48	(1)	0,00	0,02	2,48						

Egyesített bölcsődevezető

Dietetikus

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

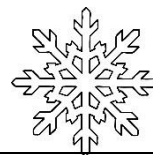
2024. December 16. – December 20.

## TEJFEHÉRJEMENTES 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>	Rizsital /Alpro/ Sertés párizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Német zsemle (1) Zöldpaprika					Rizsital /Alpro/ Sonkakrém /Efef/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélpáradicsom					Gyümölcs tea Téliszalámi /Pick/ Vénusz margarin Hagymás kenyér (1) Jégrettek					Rizsital /Alpro/ Sonka szelet /Kométa/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika					Rizsital /Alpro/ Snidlinges margarin /Vénusz margarin/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	287,50	8,40	2,14	5,09	47,45	277,80	6,60	0,95	6,53	47,78	270,20	13,67	5,35	8,98	26,16	277,20	6,75	1,51	7,81	45,83	286,80	9,16	1,90	3,68	47,18
Allergének/ cukor (gr), só (gr), kalcium (mg)	(1),(4)	0,00	0,02	2,80		(1)	0,00	0,35	0,00		(1)	5,00	0,86	11,04		(1)	0,00	0,38	2,80		(1)	0,00	0,03	3,60	
<b>TÍZÓRAI</b>	Gyümölcs tea					Limonádé					Körtelék /Sió/					Limonádé					Gyümölcs tea				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	27,80	0,00	0,00	0,11	5,62	25,40	0,00	0,00	0,07	5,41	58,50	0,00	0,00	0,00	13,50	25,40	0,00	0,00	0,07	5,41	27,90	0,00	0,00	0,11	5,62
Allergének/ cukor (gr), só (gr), kalcium (mg)	-	5,00	0,00	3,78		-	5,00	0,00	2,52		-	0,00	0,00	0,00		-	5,00	0,00	2,52		-	5,00	0,00	3,78	
<b>EBÉD</b>	Sertéspörkölt Kelkáposzta főzelék (1) Narancs					Sonkafelfűjt (1),(3) /Kométa Prágai sonka/ Burgonyapüré /Alpro Rizsital/ Alma					Húsgombóc leves (1),(3) Rizstejbedara (1) Kakaós szórát /Holland/ Mandarin					Sertéspörkölt Finomfőzelék (1) /Saját anyaggal sűrítve/ Alma					Párolt sertéshús Sóskamártás rizstejjel (1) Főtt burgonya Banán				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	317,10	14,25	0,00	16,32	27,56	274,60	9,94	2,10	11,81	33,64	288,50	5,75	0,00	12,79	51,39	372,80	10,59	0,00	17,38	49,61	408,30	10,13	0,00	18,73	57,56
Allergének/ cukor (gr), só (gr), kalcium (mg)	(1)	0,00	0,98	102,20		(1),(3)	0,00	2,95	37,91		(1),(3),(5)	5,00	0,98	51,05		(1)	0,00	1,47	70,19		(1)	5,00	1,57	165,89	
<b>UZSONNA</b>	Csipkebogyó tea Sárgabarack lekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Citromos tea Házi pulykahúskrém (6) Búzakenyér (1) Savanyú káposzta					Rizsital /Alpro/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Koktélpáradicsom					Gyümölcs tea Kenőmájás /Gyulai/ (4),(6) Teljes kiőrlésű bagett (1) Lilahagyma					Házi barackos rizstej turmix Vénusz margarin Búzakenyér (1)				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	176,90	3,58	1,09	4,45	30,33	186,10	5,08	1,09	7,89	25,05	257,00	5,83	1,09	3,25	47,44	178,20	4,51	0,00	5,25	27,51	206,70	4,62	1,09	4,64	36,58
Allergének/ cukor (gr), só (gr), kalcium (mg)	(1)	5,00	0,02	1,26		(1),(6)	5,00	0,14	15,03		(1)	0,00	0,02	0,00		(1),(4),(6)	5,00	0,27	9,24		(1)	1,00	0,02	0,00	

Egyesített bölcsődevezető

Dietetikus

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