

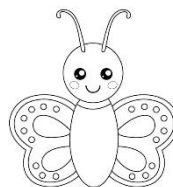
2025. Május 05. – Május 09.

LAKTÓZ- ÉS TOJÁSMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



19. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Kakaó /LM, Holland/ (2) Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Gyümölcsstea Főtt virsli /Sága Füstli/ Búzakenyér (1) Fürtös paradicsom					Rooibos tea Vöröslencsekrém (6) Német zsemle (1) Tricolor paprika					Gyümölcsstea Sonkakrém /Efef/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Vajretek					Laktózmentes tej (2) Nesquik gabonapehely (1)				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	244,40	7,76	1,09	8,82	33,87	223,20	8,60	3,42	9,65	23,94	168,90	0,91	0,14	4,79	32,08	182,20	4,66	1,19	6,93	26,35	189,80	6,62	0,00	7,76	23,84
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	8,50	0,21	180,00		(1)	5,00	0,80	5,58		(1), (6)	5,00	0,52	14,91		(1)	5,00	0,38	3,78		(1), (2)	0,00	0,26	240,00	
TÍZÓRAI	Piros multivitamin 100%-os /Happy Day/					Házi trópusi smoothie /Laktózmentes/ (2)					Narancslé 100%-os /Hohes C/					Házi mangós smoothie /Laktózmentes/ (2)					Őszibaracklé /Happy Day/				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	116,00	4,20	0,00	4,50	14,90	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	115,20	4,20	0,00	4,62	13,73	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	0,00	0,00	0,00		(2)	0,00	0,20	180,00		-	0,00	0,00	0,00		(2)	0,00	0,20	200,13		-	0,00	0,00	0,00	
EBÉD	Reszelt sajt /LM/ (2) Zöldborsófőzelék (1) /Saját anyaggal sűrítve/ Körte					Párolt csirkemell Tavaszi főzelék (1),(2) /Saját anyaggal sűrítve/ Alma					Panírozott tökehalfilé (1),(8) Burgonyapüré /Laktózmentes/ (2) Banán					Tejszínes-póréhagymás pulykamell rizszel /Laktózmentes/ (1),(2) Alma					Vagdalt szelet (1) /Tojásmentes/ Cukkinifőzelék (1) /Laktózmentes/ Banán				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	217,10	5,14	2,20	11,56	26,16	221,20	4,17	0,00	20,18	23,35	377,60	14,77	1,49	11,33	47,19	379,10	8,52	0,00	19,10	53,79	276,60	10,15	0,03	14,26	40,11
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	1,13	203,07		(1), (2)	0,00	1,51	50,34		(1), (2), (8)	0,00	0,97	103,74		(1), (2)	0,00	2,01	137,22		(1), (2)	0,00	1,12	141,13	
UZSONNA	Laktózmentes tej (2) Snidlinges növényi sajtkrém /Violife/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Hónapos retek					Laktózmentes tej (2) Növényi sajtkrém /Violife/ Búzakenyér (1) Kígyóuborka					Laktózmentes tej (2) Natúr kockasajt /LM Medve/ (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Újhagyma					Laktózmentes tej (2) Sertés párizsi /Kométa/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Zöldpaprika					Citromos tea Sajt szelet /LM/ (2) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Koktélpáradicsom				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	295,90	13,46	0,95	9,34	33,64	287,60	12,98	1,09	10,52	31,26	286,80	12,69	4,00	11,92	30,67	276,30	12,52	2,43	12,21	27,87	200,40	7,00	3,29	7,63	24,78
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	0,28	245,94		(1), (2)	0,00	0,28	243,60		(1), (2)	0,00	0,66	315,40		(1), (2)	0,00	0,52	242,80		(1), (2)	5,00	0,62	83,78	

Egyesített bölcsődevezető

Dietetikus

Az étrend az ételsorokként megjelölt allergéneket tartalmazza: (1) glutén, (2) tej, (3) tojás, (4) szója, (5) zeller, (6) mustár, (7) mogoró, (8) hal, (9) diófélék, (10) szezám, (11) rák, (12) kén-dioxid, (13) szulfid, (14) csillagfű, (15) puhatestűek.

2025. Május 12. – Május 17.

LAKTÓZ- ÉS TOJÁSMENTES ÉTLAP

20. hét



Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető

ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK					SZOMBAT				
REGGELI	Rooibos tea Áfonyalekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Citromos tea Házi csirkemájkrém (6) Teljes kiőrlésű bagett (1) Hónapos retek					Gyümölcsstea Padlizsánkrém (6) /Tojásmentes/ Búzakenyér (1) Tricolor paprika					Citromos tea Házi napraforgómagvas pulykahúskrém (6) Német zsemle (1) Vajretek					Gyümölcsstea Lazackrém /Rio Mare/ (6),(8) Teljes kiőrlésű bagett (1) Póré hagyma					Laktózmentes tej (2) Sonka szelet /Efe/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Zöldpaprika				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	192,00	3,64	1,09	4,49	33,14	188,70	4,66	0,95	6,61	27,78	171,00	4,15	1,09	5,08	26,34	217,00	7,56	1,09	7,07	27,72	197,30	6,68	1,28	5,07	27,46	263,00	9,95	1,33	12,53	30,04
Allergének/ cukor (gr), só (gr), kalcium (mg)	(1)		5,00	0,02	3,78	(1), (6)		5,00	1,02	37,07	(1), (6)		5,00	0,02	13,17	(1), (6)		5,00	0,14	14,33	(1), (6), (8)		5,00	0,04	7,74	(1), (2)		0,00	0,64	242,80
TÍZÓRAI	Ananászlé 100%-os /Happy Day/					Banános smoothie /Laktózmentes/ (2)					Körtelé /Sió/					Gyümölcsös ívójoghurt /Laktózmentes/ (2)					Eperlé /Happy Day/					Limonádé				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	81,00	0,15	0,00	0,60	18,45	120,10	4,20	0,00	4,50	15,28	58,50	0,00	0,00	0,00	13,50	176,00	5,40	3,60	7,20	22,80	72,00	16,50	0,00	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00	0,07	5,41
Allergének/ cukor (gr), só (gr), kalcium (mg)	-		0,00	0,00	0,00	(2)	1,00	0,20	213,55		-		0,00	0,00	0,00	(2)	0,00	0,00	240,00		-	0,00	0,00	0,00		-		5,00	0,00	2,52
EBÉD	Sült sertéskaraj Paradicsomos káposztafőzelék (1) Szőlő					Tavaszi raguleves /Laktózmentes/ (1),(2),(5) Gyümölcsös tejberizs /Laktózmentes/ (2)					Párolt csirkemell Sóskamártás (1),(2) /Laktózmentes/ Főtt burgonya Banán					Sertés aprópecsenye Durum tészta köret (1) Csemege uborka (6) Alma					Párolt csirkecomb Karfiolfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Banán					Tejbedara (1),(2) /Laktózmentes/ Kakaós szórat /Holland/ Alma				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	351,80	15,03	0,00	16,07	34,35	530,50	18,15	0,00	22,76	66,79	378,90	5,96	0,00	22,81	55,94	357,80	10,67	0,00	17,24	45,90	177,70	4,07	0,00	5,91	26,66	244,90	5,63	0,00	8,67	38,22
Allergének/ cukor (gr), só (gr), kalcium (mg)	(1)		5,00	1,48	67,04	(1), (2), (5)		5,00	1,41	363,07	(1), (2)		5,00	2,10	227,99	(1), (6)		0,00	1,47	19,24	(1), (2)		0,00	1,51	160,27	(1), (2)		5,00	0,26	249,21
UZSONNA	Laktózmentes tej (2) Növényi sajtkrém /Violife/ Hagymás kenyér (1) Kaliforniai paprika					Laktózmentes tej (2) Csirkemell sonka /Kométa/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Fürtös paradicsom					Laktózmentes tej (2) Sajt szelet (2) /Laktózmentes/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Újhagyma					Laktózmentes tej (2) Kemencés sült sonkakrém /Kométa/ Búzakenyér (1) Koktélparadicsom					Laktózmentes tej (2) Borjúpárizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Hagymás kenyér (1) Kígyóuborka					Laktózmentes tej (2) Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	301,20	13,68	1,55	9,96	33,72	326,80	11,00	1,33	13,94	27,40	294,80	13,09	3,15	12,52	31,01	255,50	9,65	1,27	13,22	28,07	294,80	14,06	3,27	12,08	29,28	251,90	9,16	1,09	10,32	31,17
Allergének/ cukor (gr), só (gr), kalcium (mg)	(1), (2)		0,00	0,28	242,80	(1), (2)		0,00	0,76	241,80	(1), (2)		0,00	0,88	325,40	(1), (2)		0,00	0,55	240,00	(1), (2), (4)		0,00	0,72	243,60	(1), (2)		3,50	0,28	240,00

Egyesített bölcsődevezető

Dietetikus

Az étrend az ételsoranként megjelölt allergéneket tartalmazza: (1) glutén, (2) tej, (3) tojás, (4) szója, (5) zeller, (6) mustár, (7) mogoró, (8) hal, (9) diófélék, (10) szezám, (11) rák, (12) kén-dioxid, (13) szulfid, (14) csillagfű, (15) puhatestűek.

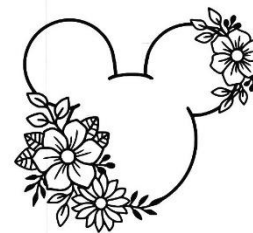
2025. Május 19. – Május 23.

LAKTÓZ- ÉS TOJÁSMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



21. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Macikávét /LM/ (1),(2) Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Citromos tea Kapros laktózmentes sajtkrém /Mizo/ (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Hónapos retek					Gyümölcs tea Zöldfűszeres növényi sajtkrém /Violife/ Hagymás kenyér (1) Koktélpáradicsom					Rooibos tea Tonhalkrém /Rio Mare/ (6),(8) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka					Citromos tea Növényi sajtkrém /Violife/ Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	254,10	7,77	1,09	8,86	36,19	229,10	9,26	0,95	8,24	26,56	215,60	8,08	1,55	3,99	29,86	224,00	9,43	1,62	6,42	26,67	207,00	7,40	1,09	4,71	28,42
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	8,50	0,21	180,00		(1), (2)	5,00	0,02	153,72		(1)	5,00	0,02	3,78		(1), (6), (8)	5,00	0,16	8,75		(1)	5,00	0,02	6,58	
TÍZÓRAI	Mangólét /Happy Day/					Házi szamócás smoothie /Laktózmentes/ (2)					Almalé 100%-os /Happy Day/					Házi barackos tejturmix /Laktózmentes/ (2)					Szőlőlét /Sió/				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	84,00	0,75	0,00	0,75	19,50	144,60	3,55	0,00	4,15	22,83	69,00	0,15	0,00	0,15	16,95	130,20	4,21	0,00	4,68	18,72	61,50	0,75	0,00	0,00	14,85
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	0,00	0,00	0,00		(2)	6,00	0,16	183,55		-	0,00	0,00	0,00		(2)	6,00	0,20	180,00		-	0,00	0,00	0,00	
EBÉD	Pulykavagdalt (1) /Tojásmentes/ Kapros tökfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Alma					Gulyásleves (5) Tejbedara (1),(2) /Laktózmentes/ Kakaós szórat /Holland/ Banán					Sertés apróhús Bébirépa főzelék (1),(2) /Saját anyaggal sűrítve/ Alma					Svájci rakott burgonya prágai sonkával (1),(2) /Laktóz- és tojásmentes/ Banán					Csirke aprópecsenye Brokkolifőzelék (1),(2) /Burgonyával sűrítve/ Alma				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	288,40	10,24	0,00	13,89	33,32	399,00	11,87	0,00	17,53	51,55	263,50	10,88	0,00	14,63	23,39	300,50	7,54	2,07	12,96	43,14	231,60	5,76	0,15	19,65	21,51
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	2,10	85,49		(1), (2), (5)	5,00	0,75	324,85		(1), (2)	0,00	0,65	105,04		(1), (2)	0,00	1,53	129,04		(1), (2)	0,00	1,58	99,49	
UZSONNA	Laktózmentes tej (2) Sertéspárizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka					Laktózmentes tej (2) Sonka szelet /Kométa/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Újhagyma					Laktózmentes tej (2) Sajt szelet (2) /Laktózmentes/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Tricolor paprika					Laktózmentes tej (2) Borjómájás /Nádudvar/ (4) Búzakenyér (1) Fürtös paradicsom					Laktózmentes tej (2) Medve kockasajt (2) /Laktózmentes/ Német zsemle (1) Vajretek				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	276,90	12,21	2,00	11,12	29,99	265,80	9,94	1,33	12,68	30,57	306,70	14,39	1,09	15,27	28,17	238,80	8,50	0,14	11,54	27,29	277,40	12,30	4,14	11,19	29,62
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (4)	0,00	0,28	243,60		(1), (2)	0,00	0,64	245,40		(1), (2)	0,00	0,28	384,00		(1), (2), (4)	0,00	0,44	241,80		(1), (2)	0,00	0,66	310,00	

Egyesített bölcsődevezető

Dietetikus

Az étrend az ételsoroként megjelölt allergéneket tartalmazza: (1) glutén, (2) tej, (3) tojás, (4) szója, (5) zeller, (6) mustár, (7) mogoró, (8) hal, (9) diófélék, (10) szezám, (11) rák, (12) kén-dioxid, (13) szulfid, (14) csillagfű, (15) puhatestűek.

2025. Május 26. – Május 30.

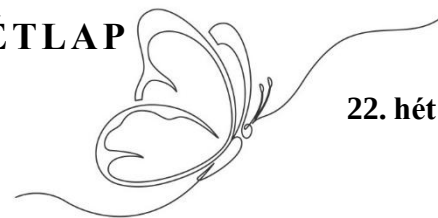
LAKTÓZ- ÉS TOJÁSMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető

22. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Laktózmentes tej (2) Corn Flakes kukoricapehely (1)					Citromos tea Tőkealmájkrém (8),(6) Búzákenyér (1) Kaliforniai paprika					Gyümölcsstea Akácméz Vénusz margarin Német zsemle (1)					Rooibos tea Csicseriborsókrém (6) Hagymás kenyér (1) Fürtös paradicsom					Citromos tea Házi pulykahúskrém (6) Búzákenyér (1) Zöldpaprika				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	188,20	5,88	0,00	7,54	25,72	249,30	13,26	2,59	5,60	25,00	215,00	3,69	1,09	2,86	42,10	170,70	1,57	0,60	4,74	29,90	186,10	5,10	1,09	7,91	25,05
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	0,26	240,00		(1), (6), (8)	5,00	0,14	7,95		(1)	5,00	0,02	3,78		(1), (6)	5,00	0,52	9,46		(1), (6)	5,00	0,14	11,23	
TÍZÓRAI	Piros multivitamin 100%-os /Happy Day/					Gyümölcsös ívójoghurt /Laktózmentes/ (2)					Narancslé 100%-os /Hohes C/					Házi málnás smoothie /Laktózmentes/ (2)					Őszibaracklé /Happy Day/				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	176,00	5,40	3,60	7,20	22,80	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	104,10	4,35	0,00	5,10	10,25	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	0,00	0,00	0,00		(2)	0,00	0,00	240,00		-	0,00	0,00	0,00		(2)	1,00	0,20	180,00		-	0,00	0,00	0,00	
EBÉD	Grill csirkecomb Salátafőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Alma					Párolt nyúlcombfilé Céklafőzelék (1),(2) /Burgonyával sűrítve/ Szilva					Párolt pulykamell Mexikóifőzelék (1),(2) /Saját anyaggal sűrítve/ Banán					Csirkepaprikás (1),(2) /Laktózmentes/ Durum tészta köret (1) Alma					Májfelfűjt (1) /Tojásmentes/ Karatlábefőzelék (1),(2) /Burgonyával sűrítve/ Banán				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	179,30	8,56	0,00	5,60	24,34	269,10	8,84	0,00	17,09	27,69	339,90	11,77	0,00	14,13	38,60	277,40	7,22	0,00	7,13	44,13	372,70	3,79	0,03	20,55	61,32
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	1,47	51,45		(1), (2)	0,00	1,02	86,43		(1), (2)	0,00	1,54	160,25		(1), (2)	0,00	1,99	32,40		(1), (2)	0,00	1,02	339,06	
UZSONNA	Gyümölcsstea Sertéspárizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka					Laktózmentes tej (2) Tökmagvas krém /Vénusz/ Búzákenyér (1)					Laktózmentes tej (2) Natúr sajtkrém (2) /Laktózmentes/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélpáradicsom					Laktózmentes tej (2) Csurgatott méz Vénusz margarin Búzákenyér (1)					Laktózmentes tej (2) Sonka szelet /Kométa/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Kígyóuborka				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	192,60	6,61	2,00	5,23	26,41	262,40	12,16	2,04	10,32	27,12	315,20	14,88	0,95	14,12	30,54	251,90	9,16	1,09	10,32	31,17	261,40	9,91	1,33	12,49	29,78
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (4)	5,00	0,02	7,38		(1), (2)	0,00	0,29	240,00		(1), (2)	0,00	0,28	384,00		(1), (2)	3,50	0,28	240,00		(1), (2)	0,00	0,64	243,60	

Egyesített bölcsődevezető

Dietetikus

Az étrend az ételsoroként megjelölt allergéneket tartalmazza: (1) glutén, (2) tej, (3) tojás, (4) szója, (5) zeller, (6) mustár, (7) mogoró, (8) hal, (9) diófélék, (10) szezám, (11) rák, (12) kén-dioxid, (13) szulfid, (14) csillagfű, (15) puhatestűek.