

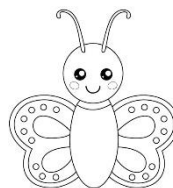
2025. Május 05. – Május 09.

LAKTÓZ- ÉS ZÖLDBORSÓMENTES 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)					Gyümölcstea Főtt virsli /Sága Füstli/ Búzakenyér (1) Fürtös paradicsom					Rooibos tea Vöröslencsekrem (6) Német zsemle (1) Tricolor paprika					Gyümölcstea Sonkakrem /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) Brokkolifőzelék (1) /Saját anyaggal sűrítve/ Körte					Párolt csirkemell Tavaszi főzelék (1),(2) /Saját anyaggal sűrítve/ Alma					Panírozott tőkehalfilé (1),(8) Burgonyapüré /Laktózmentes/ (2) Banán					Tejszínes-póréhagymás pulykamell rizzsel /Laktózmentes/ (1),(2) Alma					Vagdalt szelet (1),(3) Cukkínifőzelék (1) /Laktózmentes/ Banán				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	221,30	7,48	0,15	11,75	23,70	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	279,90	10,39	0,03	14,58	40,12
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	1,09	242,52		(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), (3)	0,00	1,12	141,93	
UZSONNA	Laktózmentes tej (2) Snidlinges tojáskrem (3),(6) Teljes kiőrlésű bagett (1) Hónapos retek					Laktózmentes tej (2) Növényi sajtcrém /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) Koktélparadicsom				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	265,90	11,10	0,95	11,27	29,91	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),(3),(6)	0,00	0,37	250,74		(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) szeszamag, (11) rák, (12) kéndioxid, szulfid, (13) csillagfűrt, (14) puhatestűek.

2025. Május 12. – Május 17.

LAKTÓZ- ÉS ZÖLDBORSÓMENTES 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					Gyümölcs tea Padlizsánkrém (3),(6) Búzakenyér (1) Tricolor paprika					Citromos tea Házi napraforgómagvas pulykahúskrém (6) Német zsemle (1) Vajretek					Gyümölcs tea Lazackrém /Rio Mare/ (6),(8) Teljes kiőrlésű bagett (1) Póréhagyma					Laktózmentes tej (2) Sonka szelet /Efef/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Zöldpaprika				
Energia cKal./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	203,90	7,76	2,05	5,11	26,46	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), (3), (6)		5,00	0,07	8,27	(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 cKal./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)					Főtt tojás (3) Sóskamártás (1),(2) /Laktózmentes/ Főtt burgonya Banán					Magyaros kiskagyló (1),(3) Csemege uborka (6) Alma					Párolt csirkecomb Karfiolfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Banán					Tejbedara (1),(2) /Laktózmentes/ Kakaós szórat /Holland/ Alma				
Energia cKal./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	350,70	8,18	0,00	14,15	54,13	298,20	10,33	0,00	15,42	32,96	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),(3)		5,00	1,12	235,41	(1),(3),(6)		0,00	0,49	26,44	(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) Koktélpáradicsom					Laktózmentes tej (2) Borjúpárizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Hagymás kenyér (1) Kígyóuborka					Laktózmentes tej (2) Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)				
Energia cKal./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) szeszámag, (11) rák, (12) kéndioxid, szulfid, (13) csillagfűt, (14) puhatestűek.

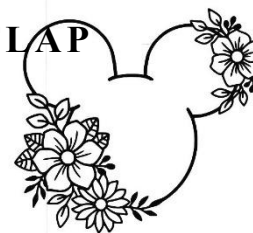
2025. Május 19. – Május 23.

LAKTÓZ- ÉS ZÖLDBORSÓMENTES 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 Búza kenyér (1)					Citromos tea Káposztás laktózmentes sajtkrém /Mizo/ (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Hónapos retek					Gyümölcs tea Zöldfűszeres növényi sajtkrém /Violife/ Hagymás kenyér (1) Koktélpárizs					Rooibos tea Tonhalkrém /Rio Mare/ (6),(8) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka					Citromos tea Tepsis bundás kenyér /Laktózmentes/ (1),(2),(3) 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	261,50	11,38	5,14	11,67	26,52
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), (2), (3)	5,00	1,09	94,95	
TÍZÓRAI	Mangólé /Happy Day/					Házi szamócsa smoothie /Laktózmentes/ (2)					Almalé 100%-os /Happy Day/					Házi barackos tejtermék /Laktózmentes/ (2)					Szőlőlé /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),(3) Káposztás tökfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Alma					Gulyásleves (5) Tejbedara (1),(2) /Laktózmentes/ Kakaós szórát /Holland/ Banán					Sertés apróhús Bébirépa főzelék (1),(2) /Saját anyaggal sűrítve/ Alma					Svájci rakott burgonya prágai sonkával (1),(2),(3) /Laktózmentes/ Banán					Csirke aprópecsenye Brokkolifőzelék (1),(2) /Burgonyával sűrítve/ Alma				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	291,70	10,48	0,00	14,21	33,33	399,00	11,87	0,00	17,53	51,55	263,50	10,88	0,00	14,63	23,39	333,50	9,94	2,07	16,18	43,26	231,60	5,76	0,15	19,65	21,51
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3)	0,00	2,10	86,29		(1), (2), (5)	5,00	0,75	324,85		(1), (2)	0,00	0,65	105,04		(1), (2), (3)	0,00	1,53	137,04		(1), (2)	0,00	1,58	99,49	
UZSONNA	Laktózmentes tej (2) Sertéspárizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka					Laktózmentes tej (2) Főtt tojás karika (3) Vénusz margarin Német zsemle (1) Újhagyma					Laktózmentes tej (2) Sajt szelet (2) /Laktózmentes/ Vénusz margarin Búza kenyér (1) Tricolor paprika					Laktózmentes tej (2) Borjómájás /Nádudvar/ (4) Búza kenyér (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	278,20	11,74	1,09	12,30	30,49	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), (3)	0,00	0,28	253,40		(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) szeszamag, (11) rák, (12) kén-dioxid, szulfid, (13) csillagfű, (14) puhatestűek.

2025. Május 26. – Május 30.

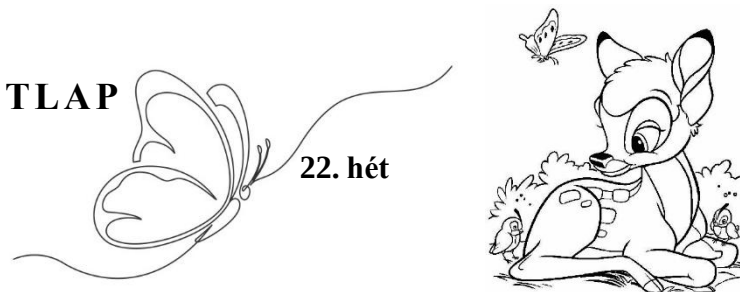
LAKTÓZ- ÉS ZÖLDBORSÓMENTES ÉTLAP

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 Tőkehal májkrém (8),(6) Búza kenyér (1) Kaliforniai paprika					Gyümölcs tea Akácméz Vénusz margarin Német zsemle (1)					Rooibos tea Csicseriborsókrém (6) Hagymás kenyér (1) Fürtös paradicsom					Citromos tea Házi pulykahús krém (6) Búza kenyér (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 ívóoghurt /Laktózmentes/ (2)					Narancslé 100%-os /Hohes C/					Házi málnás smoothie /Laktózmentes/ (2)					Őszi baracklé /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					Főtt tojás (3) Kertészfőzelék (1),(2),(5) /Saját anyaggal sűrítve/ Banán					Csirkepaprikás (1),(2) /Laktózmentes/ Copfocskás tészta (1),(3) Alma					Májfelfújt (1),(3) Karábéfőzelék (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	221,00	6,01	0,00	10,44	30,60	251,30	6,86	0,00	6,33	39,63	379,30	4,27	0,03	21,20	61,34
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),(3),(5)	0,00	0,14	181,22		(1), (2), (3)	0,00	1,99	32,40		(1), (2), (3)	0,00	1,02	340,66	
UZSONNA	Gyümölcs tea Sertéspárizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyó uborka					Laktózmentes tej (2) Tökmagvas krém /Vénusz/ Búza kenyér (1)					Laktózmentes tej (2) Natúr sajtkrém (2) /Laktózmentes/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktél paradicsom					Laktózmentes tej (2) Csurgatott méz Vénusz margarin Búza kenyér (1)					Laktózmentes tej (2) Sonka szelet /Kométa/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Kígyó uborka				
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) szeszamag, (11) rák, (12) kén-dioxid, (13) szulfid, (14) csillagfűt, (15) puhatestűek.