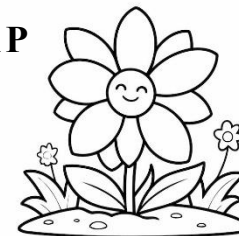
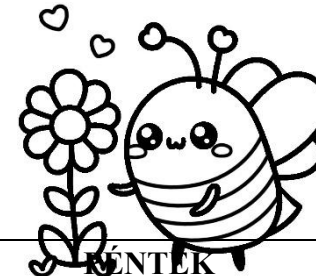


2025. Június 02. – Június 06.

# GYERMEK ÉS TIPEGŐ ÉTLAP



23. 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                                                                                                              |       |      |        |       |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------|------|--------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|--------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|--------|-------|----------------------------------------------------------------------------------|-------|------|--------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|--------|-------|
| <b>REGGELI</b>                                | Gyümölcsstea<br>Körözött (2)<br>Teljes kiőrlésű bagett (1)<br>Hónapos retek     |       |      |        |       | Rooibos tea<br>Házi lencses csirkehúskrém (6)<br>Német zsemle (1)<br>Tricolor paprika |       |      |        |       | Citromos tea<br>Magyaros vajkrém (2)<br>Francia bagett (1)<br>Vajretek                                                           |       |      |        |       | Rooibos tea<br>Padlizsánkrém (3),(6)<br>Teljes kiőrlésű bagett (1)<br>Kígyóborka |       |      |        |       | Gyümölcsstea<br>Akácméz<br>Vénusz margarin<br>Német zsemle (1)                                                      |       |      |        |       |
| Energia kCal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)  | 193,60                                                                          | 5,17  | 1,40 | 7,09   | 27,61 | 215,20                                                                                | 6,91  | 1,09 | 7,38   | 28,28 | 180,30                                                                                                                           | 4,32  | 0,11 | 4,47   | 28,66 | 210,30                                                                           | 8,23  | 1,91 | 3,96   | 28,37 | 215,00                                                                                                              | 3,69  | 1,09 | 2,86   | 42,10 |
| Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg) | (1), (2)                                                                        | 5,00  | 0,11 | 56,09  |       | (1), (6)                                                                              | 5,00  | 0,04 | 7,38   |       | (1), (2)                                                                                                                         | 5,00  | 0,00 | 3,78   |       | (1),(3),(6)                                                                      | 5,00  | 0,07 | 11,87  |       | (1)                                                                                                                 | 5,00  | 0,02 | 3,78   |       |
| <b>TÍZÓRAI</b>                                | Körtelék /Happy Day/                                                            |       |      |        |       | Banános smoothie (2)                                                                  |       |      |        |       | Narancslé 100%-os /Hohes C/                                                                                                      |       |      |        |       | Házi mangós smoothie (2)                                                         |       |      |        |       | Őszibaracklé /Happy Day/                                                                                            |       |      |        |       |
| Energia kCal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)  | 58,50                                                                           | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 13,50 | 120,10                                                                                | 4,20  | 0,00 | 4,50   | 15,43 | 69,00                                                                                                                            | 0,15  | 0,00 | 0,15   | 18,00 | 115,20                                                                           | 4,20  | 0,00 | 4,62   | 13,88 | 69,00                                                                                                               | 0,15  | 0,00 | 0,15   | 18,00 |
| Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg) | -                                                                               | 0,00  | 0,00 | 0,00   |       | (2)                                                                                   | 1,00  | 0,00 | 213,55 |       | -                                                                                                                                | 0,00  | 0,00 | 0,00   |       | (2)                                                                              | 0,00  | 0,00 | 200,13 |       | -                                                                                                                   | 0,00  | 0,00 | 0,00   |       |
| <b>EBÉD</b>                                   | Panírozott tökehalfilé (1),(8)<br>Burgonyapüré (2)<br>Alma                      |       |      |        |       | Tojáspuffancs (1),(2),(3)<br>Parajfőzelék (1),(2)<br>Sárgadinnye                      |       |      |        |       | Csirkebecsináltleves (1),(2),(5)<br>Kakaós epres kevert sütemény (1),(2),(3)<br>/T: Párolt csirke, Kertészf., (1),(2),(5) Banán/ |       |      |        |       | Sertés aprópecsenye<br>Cukkini-főzelék (1),(2)<br>Banán                          |       |      |        |       | Csőbensült brokkoli (1),(2),(3)<br>/Tipegő: Párolt csirkemell, Brokkolifőzelék (1),(2)/<br>Görögdinnye              |       |      |        |       |
| Energia kCal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)  | 344,90                                                                          | 14,77 | 0,54 | 11,67  | 39,63 | 334,60                                                                                | 15,50 | 0,03 | 15,77  | 30,91 | 433,90                                                                                                                           | 16,39 | 1,89 | 17,61  | 50,30 | 308,60                                                                           | 14,44 | 2,38 | 17,48  | 34,28 | 318,10                                                                                                              | 16,47 | 2,25 | 20,37  | 20,39 |
| Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg) | (1), (2), (8)                                                                   | 0,00  | 1,71 | 47,81  |       | (1), (2), (3)                                                                         | 0,00  | 1,49 | 108,33 |       | (1),(2),(3),(5)                                                                                                                  | 22,75 | 0,11 | 115,60 |       | (1), (2)                                                                         | 0,00  | 1,49 | 157,39 |       | (1),(2),(3)                                                                                                         | 0,00  | 1,16 | 110,58 |       |
| <b>UZSONNA</b>                                | Tej (2)<br>Házi trappista sajtkrém (2)<br>Kiskifli (1),(2)<br>Fürtös paradicsom |       |      |        |       | Tej (2)<br>Borjúpárizsikrém /Pick/ (4)<br>Hagymás kenyér (1)<br>Kígyóborka            |       |      |        |       | Tej (2)<br>Házi tökmagvas csirkemájkrém (6)<br>Teljes kiőrlésű bagett (1)<br>Póréhagyma                                          |       |      |        |       | Tej (2)<br>Kockasajt /Medve/ (2)<br>Kiskifli (1),(2)<br>Koktélpáradicsom         |       |      |        |       | Tej (2)<br>Kemencés sült sonka /Kométa/<br>Vénusz margarin<br>/Tipegő: Sonkakrém/<br>Búza kenyér (1)<br>Zöldpaprika |       |      |        |       |
| Energia kCal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)  | 244,10                                                                          | 11,68 | 1,06 | 10,54  | 22,87 | 266,80                                                                                | 12,66 | 3,27 | 10,58  | 27,13 | 245,30                                                                                                                           | 8,88  | 0,95 | 11,07  | 29,64 | 215,60                                                                           | 8,78  | 2,71 | 9,37   | 24,35 | 232,00                                                                                                              | 8,42  | 1,33 | 12,66  | 25,77 |
| Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg) | (1), (2)                                                                        | 0,00  | 0,17 | 271,80 |       | (1), (2), (4)                                                                         | 0,00  | 0,46 | 183,60 |       | (1), (2), (6)                                                                                                                    | 0,00  | 1,02 | 211,31 |       | (1), (2)                                                                         | 0,00  | 0,40 | 264,00 |       | (1), (2)                                                                                                            | 0,00  | 0,38 | 182,80 |       |

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) kén-dioxid, szulfid, (13) csillagfű, (14) puhatestűek.

2025. Június 09. – Június 13.

# GYERMEK ÉS TIPEGŐ ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



24. hét



| ÉTKEZÉSEK                                     | HÉTFŐ                                                                                                           | KEDD                                                                                                                                | SZERDA                                                                                         | CSÜTÖRTÖK                                                                                              | PÉNTEK                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>REGGELI</b>                                | <p><i>Pünkösdi Hétfő</i></p>  | Tej (2)<br>Teavaj /Ammerland/ (2)<br>Kalács (1),(2),(3)                                                                             | Rooibos tea<br>Tonhalkrém<br>/Rio Mare/ (6),(8)<br>Teljes kiőrlésű bagett (1)<br>Hónapos retek | Citromos tea<br>Főtt virsli /Sága/<br>Kiskifli (1),(2)<br>Ketchup /Heinz/ (5)<br>Póréhagyma            | Gyümölcs tea<br>Tepsis bundás kenyér<br>(1),(2),(3)<br>/Tipegő: Tojáskrém (3),(6),<br>Búzakenyér (1)/<br>Kaliforniai paprika    |
| Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) |                                                                                                                 | 297,80 16,40 2,78 8,30 28,26                                                                                                        | 224,30 9,43 1,62 6,44 26,73                                                                    | 210,40 8,59 3,39 7,88 24,45                                                                            | 176,100 3,98 0,14 8,11 25,44                                                                                                    |
| Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg) |                                                                                                                 | (1),(2),(3) 0,00 0,00 182,50                                                                                                        | (1),(6),(8) 5,00 0,16 11,09                                                                    | (1),(2),(5) 5,00 0,98 5,36                                                                             | (1),(2),(3) 5,00 0,49 14,95                                                                                                     |
| <b>TÍZÓRAI</b>                                |                                                                                                                 | Ananászlé 100%-os /Happy Day/                                                                                                       | Házi trópusi smoothie (2)                                                                      | Limonádé                                                                                               | Actimel (2)                                                                                                                     |
| Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) |                                                                                                                 | 81,00 0,15 0,00 0,60 18,45                                                                                                          | 62,60 1,50 0,90 1,60 10,40                                                                     | 25,40 0,00 0,00 0,07 5,41                                                                              | 76,00 1,50 0,00 2,80 12,00                                                                                                      |
| Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg) |                                                                                                                 | - 0,00 0,00 0,00                                                                                                                    | (2) 1,00 0,05 0,00                                                                             | - 5,00 0,00 2,52                                                                                       | (2) 0,00 0,00 120,00                                                                                                            |
| <b>EBÉD</b>                                   |                                                                                                                 | Párolt csirkecomb<br>Kínai fűzelék (1)<br>Alma                                                                                      | Reszelt sajt (2)<br>Finomfűzelék (1),(2)<br>Banán                                              | Bolognai rövidcső (1),(2),(3)<br>/Tipegő: Párolt Sertéscomb,<br>Sárgarépa-fűzelék (1),(2)/<br>Nektarin | Lecsós sertéskaraj bulgarral<br>/Tipegő: Párolt sertéskaraj,<br>Burgonyapüré (2)/<br>Görögdinnye                                |
| Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) |                                                                                                                 | 181,60 7,28 0,00 4,27 23,02                                                                                                         | 288,30 9,15 0,00 13,26 36,41                                                                   | 417,30 15,11 29,16 21,25 18,66                                                                         | 164,80 9,14 0,00 11,34 6,95                                                                                                     |
| Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg) |                                                                                                                 | (1) 0,00 1,47 14,67                                                                                                                 | (1), (2) 0,00 0,79 277,69                                                                      | (1),(2),(3) 0,00 0,69 150,59                                                                           | - 0,00 0,49 27,35                                                                                                               |
| <b>UZSONNA</b>                                |                                                                                                                 | Gyümölcs tea<br>Mozzarella szelet /Szarvasi/ (2)<br>Vénusz margarin<br>/Tipegő: Sajtkrém (2)/<br>Búzakenyér (1)<br>Tricolor paprika | Tej (2)<br>Natúr vajkrém /Tolle/ (2)<br>Kiskifli (1),(2)<br>Kóztélaparadicsom                  | Tej (2)<br>Kukoricapehely /Corn Flakes (1)/<br>/Tipegő: Almás zabkása (1),(2)/                         | Tej (2)<br>Sertéspárizsi /Pick/ (4)<br>Vénusz margarin<br>/Tipegő: Párizsikrém (4)/<br>Teljes kiőrlésű bagett (1)<br>Kígyóborka |
| Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) |                                                                                                                 | 215,20 7,99 3,95 9,58 24,49                                                                                                         | 205,70 8,53 0,11 7,38 24,15                                                                    | 160,20 4,48 0,00 6,04 23,57                                                                            | 248,90 10,81 2,00 9,62 27,84                                                                                                    |
| Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg) |                                                                                                                 | (1), (2) 5,00 0,32 3,78                                                                                                             | (1), (2) 0,00 0,00 180,00                                                                      | (2) 0,00 0,00 180,00                                                                                   | (1),(2),(4) 0,00 0,02 183,60                                                                                                    |

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) kéndioxid, szulfid, (13) csillagfűt, (14) puhatestűek.

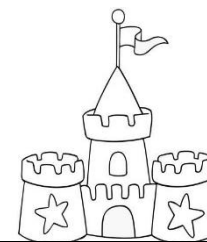
2025. Június 16. – Június 20.

# GYERMEK ÉS TIPEGŐ ÉTLAP

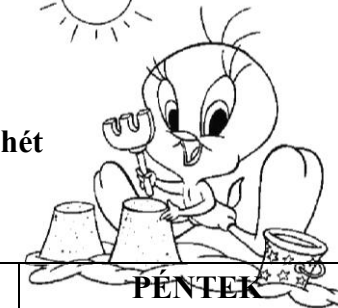
**Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!**

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

**Egyesített Bölcsődevezető**



25. hét



| ÉTKEZÉSEK                                     | HÉTFŐ                                                                                                                |       |      |        |       | KEDD                                                                                                           |       |      |        |       | SZERDA                                                                                                                                             |       |      |        |       | CSÜTÖRTÖK                                                                                                             |       |      |        |       | PÉNTEK                                                                                       |       |      |       |        |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|--------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|--------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|--------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|--------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|-------|--------|
| <b>REGGELI</b>                                | Gyümölcs tea<br>Áfonyalekvár<br>Vénusz maragrin<br>Német zsemle (1)                                                  |       |      |        |       | Rooibos tea<br>Lazackrém<br>/Rio Mare/ (6),(8)<br>Teljes kiőrlésű bagett (1)<br>Hónapos retek                  |       |      |        |       | Citromos tea<br>Kapros túrókrém (2)<br>Kiskifli (1),(2)<br>Koktélpáradicsom                                                                        |       |      |        |       | Rooibos tea<br>Házi pulykahúskrém (6)<br>Teljes kiőrlésű bagett (1)<br>Póréhagyma                                     |       |      |        |       | Tej (2)<br>Cini-minis gabonapehely (1)<br>/Típegő: Vaníliás zabkása (1),(2)/                 |       |      |       |        |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)  | 195,00                                                                                                               | 3,77  | 1,09 | 2,86   | 35,26 | 195,00                                                                                                         | 6,66  | 1,28 | 5,00   | 27,03 | 142,50                                                                                                                                             | 2,63  | 0,81 | 5,14   | 22,64 | 195,10                                                                                                                | 5,56  | 0,95 | 6,76   | 27,60 | 210,00                                                                                       | 7,29  | 0,33 | 6,33  | 29,07  |
| Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg) | (1)                                                                                                                  | 5,00  | 0,02 | 3,78   |       | (1), (6), (8)                                                                                                  | 5,00  | 0,04 | 9,72   |       | (1), (2)                                                                                                                                           | 5,00  | 0,10 | 22,28  |       | (1), (6)                                                                                                              | 5,00  | 0,14 | 12,39  |       | (1), (2)                                                                                     | 7,47  | 0,00 |       | 180,00 |
| <b>TÍZÓRAI</b>                                | Multivitamin 100%-os<br>/Happy Day/                                                                                  |       |      |        |       | Házi szamócás smoothie (2)                                                                                     |       |      |        |       | Szőlőlé /Sió/                                                                                                                                      |       |      |        |       | Házi barackos tejturmix (2)                                                                                           |       |      |        |       | Almalé 100%-os<br>/Happy Day/                                                                |       |      |       |        |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)  | 69,00                                                                                                                | 0,15  | 0,00 | 0,15   | 18,00 | 144,60                                                                                                         | 3,55  | 0,00 | 4,15   | 22,96 | 61,50                                                                                                                                              | 0,75  | 0,00 | 0,00   | 14,85 | 109,70                                                                                                                | 4,21  | 0,00 | 4,68   | 13,87 | 69,00                                                                                        | 0,15  | 0,00 | 0,15  | 16,95  |
| Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg) | -                                                                                                                    | 0,00  | 0,00 | 0,00   |       | (2)                                                                                                            | 6,00  | 0,00 | 183,55 |       | -                                                                                                                                                  | 0,00  | 0,00 | 0,00   |       | (2)                                                                                                                   | 1,00  | 0,01 | 180,00 |       | -                                                                                            | 0,00  | 0,00 |       | 0,00   |
| <b>EBÉD</b>                                   | Vagdalt szelet (1),(3)<br>Kapros tökfőzelék (1),(2)<br>Alma                                                          |       |      |        |       | Pulyka aprópecsenye<br>Mexikói főzelék (1),(2)<br>Sárgadinnye                                                  |       |      |        |       | Tárkonyos raguleves (1),(2),(5)<br>Meggyes-mákos kevert sütemény (1),(2),(3),(12)<br>/Típegő: Párolt pulykamell, Kertészfőzelék (1),(2),(5), Alma/ |       |      |        |       | Főtt tojás (3)<br>Sós kamartás (1),(2)<br>Főtt burgonya<br>Őszibarack                                                 |       |      |        |       | Rakott karfiol (1),(2)<br>/Típegő: Párolt sertéscomb, Karfiolfőzelék (1),(2)/<br>Görögdinnye |       |      |       |        |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)  | 359,50                                                                                                               | 13,66 | 2,83 | 14,50  | 42,42 | 296,40                                                                                                         | 11,88 | 0,00 | 14,41  | 28,83 | 489,20                                                                                                                                             | 20,38 | 2,80 | 19,15  | 54,39 | 355,80                                                                                                                | 11,30 | 2,38 | 14,84  | 48,34 | 339,60                                                                                       | 20,58 | 3,50 | 19,90 | 17,21  |
| Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg) | (1), (2), (3)                                                                                                        | 0,00  | 0,61 | 101,49 |       | (1), (2)                                                                                                       | 0,00  | 0,98 | 94,40  |       | (1),(2),(3),(5),(12)                                                                                                                               | 17,50 | 1,04 | 192,73 |       | (1),(2),(3)                                                                                                           | 5,00  | 1,09 | 189,73 |       | (1),(2)                                                                                      | 0,00  | 1,20 |       | 212,76 |
| <b>UZSONNA</b>                                | Tej (2)<br>Selyemsonka /Sága/(2)<br>Vénusz margarin<br>/Típegő: Sonkakerém (2)/<br>Hagymás kenyér (1)<br>Kígyóuborka |       |      |        |       | Tej (2)<br>Gouda sajt szelet (2)<br>Vénusz margarin<br>/Típegő: Sajtkrém (2)/<br>Búzakenyér (1)<br>Zöldpaprika |       |      |        |       | Tej (2)<br>Debreceni sonkakerém<br>/Kaiser/<br>Búzakenyér (1)<br>Tricolor paprika                                                                  |       |      |        |       | Tej (2)<br>Főtt tojás karika (3)<br>Vénusz margarin<br>/Típegő: Tojáskrém (3),(6)/<br>Német zsemle (1)<br>Kígyóuborka |       |      |        |       | Tej (2)<br>Borjómájás /Pick/ (2),(4)<br>Teljes kiőrlésű bagett (1)<br>Fürtös paradicsom      |       |      |       |        |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)  | 244,40                                                                                                               | 9,46  | 1,55 | 11,38  | 27,79 | 281,40                                                                                                         | 13,22 | 4,39 | 14,16  | 25,61 | 229,90                                                                                                                                             | 7,97  | 1,17 | 12,07  | 26,78 | 245,80                                                                                                                | 10,31 | 1,09 | 10,61  | 27,55 | 259,60                                                                                       | 11,48 | 2,60 | 10,04 | 27,65  |
| Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg) | (1),(2)                                                                                                              | 0,00  | 0,56 | 183,60 |       | (1),(2)                                                                                                        | 0,00  | 0,42 | 182,80 |       | (1),(2)                                                                                                                                            | 0,00  | 0,48 | 180,00 |       | (1),(2),(3)                                                                                                           | 0,00  | 0,02 | 191,60 |       | (1),(2),(4)                                                                                  | 0,00  | 0,36 |       | 181,80 |

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) csillagfűt, (14) puhatestűek.

2025. Június 23. – Június 27.

# GYERMEK ÉS TIPEGŐ ÉTLAP

**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                                                                                                                         |       |      |        |       |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|--------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|--------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|--------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|--------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|--------|-------|
| <b>REGGELI</b>                                   | Gyümölcs tea<br>Fokhagymás vajkrém<br>/Tolle/ (2)<br>Német zsemle (1)<br>Fürtös paradicsom                                  |       |      |        |       | Gyümölcs tea<br>Házi csicseriborsós<br>tojáskrém (3),(6)<br>Kiskifli (1),(2)<br>Hónapos retek           |       |      |        |       | Rooibos tea<br>Sült paprikakrém<br>Hagymás kenyér (1)<br>Póréhagyma                                     |       |      |        |       | Citromos tea<br>Edámi sajtkrém (2)<br>Teljes kiőrlésű bagett (1)<br>Koktélpáradicsom                                              |       |      |        |       | Rooibos tea<br>Vaníliás krém túró (2)<br>Vénusz margarin<br>Kiskifli (1),(2)                                                   |       |      |        |       |
| Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/<br>Fe /CH (g) | 207,80                                                                                                                      | 8,53  | 0,14 | 3,28   | 26,74 | 171,40                                                                                                  | 5,26  | 1,06 | 5,41   | 24,41 | 150,10                                                                                                  | 1,33  | 0,60 | 4,53   | 28,16 | 226,60                                                                                                                            | 8,68  | 3,95 | 8,63   | 26,76 | 286,40                                                                                                                         | 8,04  | 1,06 | 10,03  | 41,90 |
| Allergének/ cukor (gr)/<br>só (gr)/ kalcium (mg) | (1), (2)                                                                                                                    | 5,00  | 0,10 | 5,58   |       | (1),(2),(3),(6)                                                                                         | 5,00  | 0,11 | 14,52  |       | (1)                                                                                                     | 5,00  | 0,20 | 13,39  |       | (1), (2)                                                                                                                          | 5,00  | 0,42 | 163,78 |       | (1), (2)                                                                                                                       | 5,00  | 0,17 | 3,78   |       |
| <b>TÍZÓRAI</b>                                   | Piros multivitamin 100%-os<br>/Happy Day/                                                                                   |       |      |        |       | Actimel (2)                                                                                             |       |      |        |       | Limonádé                                                                                                |       |      |        |       | Házi málnás smoothie (2)                                                                                                          |       |      |        |       | Őszi baracklé /Happy Day/                                                                                                      |       |      |        |       |
| Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/<br>Fe /CH (g) | 69,00                                                                                                                       | 0,15  | 0,00 | 0,15   | 18,00 | 76,00                                                                                                   | 1,50  | 0,00 | 2,80   | 12,00 | 25,40                                                                                                   | 0,00  | 0,00 | 0,70   | 5,41  | 104,10                                                                                                                            | 4,35  | 0,00 | 5,10   | 10,40 | 69,00                                                                                                                          | 0,15  | 0,00 | 0,15   | 18,00 |
| Allergének/ cukor (gr)/<br>só (gr)/ kalcium (mg) | -                                                                                                                           | 0,00  | 0,00 | 0,00   |       | (2)                                                                                                     | 0,00  | 0,00 | 120,00 |       | -                                                                                                       | 5,00  | 0,00 | 2,52   |       | (2)                                                                                                                               | 1,00  | 0,00 | 180,00 |       | -                                                                                                                              | 0,00  | 0,00 | 0,00   |       |
| <b>EBÉD</b>                                      | Sült sertéskaraj<br>Paradicsomos<br>káposztafőzelék (1)<br>Alma                                                             |       |      |        |       | Grill csirkecomb filé<br>Salátafőzelék (1),(2)<br>Görögdinnye                                           |       |      |        |       | Tonhalas penne<br>(1),(2),(3),(8)<br>/Tipegő: Párolt tonhal (8),<br>Sárgarépa főzelék (1),(2)/<br>Banán |       |      |        |       | Pulyka apróhús<br>Céklafőzelék (1),(2)<br>Sárgadinnye                                                                             |       |      |        |       | Zöldborsós csirkemájrizottó<br>reszelt sajttal (1),(2)<br>/Tipegő: Reszelt sajt (2),<br>Zöldborsó főzelék (1),(2)/<br>Nektarin |       |      |        |       |
| Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/<br>Fe /CH (g) | 322,30                                                                                                                      | 15,03 | 0,00 | 15,97  | 27,35 | 155,40                                                                                                  | 7,21  | 0,70 | 5,53   | 22,03 | 553,90                                                                                                  | 28,60 | 1,76 | 19,55  | 50,74 | 262,00                                                                                                                            | 11,40 | 0,00 | 14,95  | 23,49 | 361,30                                                                                                                         | 12,87 | 0,00 | 21,97  | 36,94 |
| Allergének/ cukor (gr)/<br>só (gr)/ kalcium (mg) | (1)                                                                                                                         | 5,00  | 1,48 | 51,75  |       | (1), (2)                                                                                                | 0,00  | 1,49 | 76,66  |       | (1),(2),(3),(8)                                                                                         | 0,00  | 1,52 | 191,58 |       | (1), (2)                                                                                                                          | 0,00  | 0,98 | 100,35 |       | (1), (2)                                                                                                                       | 0,00  | 1,18 | 179,58 |       |
| <b>UZSONNA</b>                                   | Tej (2)<br>Pulykamell sonka /Kométa/<br>Vénusz margarin<br>/Tipegő: Sonkakrém/<br>Teljes kiőrlésű bagett (1)<br>Zöldpaprika |       |      |        |       | Tej (2)<br>Házi ízes bukta (1),(2),(3)<br>/Tipegő: Áfonyalekvár,<br>Vénusz margarin,<br>Búzakenyér (1)/ |       |      |        |       | Tej (2)<br>Nosztalgia párizsikrém<br>/Pick/(4)<br>Német zsemle (1)<br>Kígyóborka                        |       |      |        |       | Tej (2)<br>Ementáli szelet /Pannónia/ (2)<br>Vénusz margarin<br>/Tipegő: Sajtkrém (2)/<br>Kiskifli (1),(2)<br>Kaliforniai paprika |       |      |        |       | Tej (2)<br>Tőkehal májkrém (6),(8)<br>Francia bagett (1)<br>Vajretek                                                           |       |      |        |       |
| Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/<br>Fe /CH (g) | 240,60                                                                                                                      | 8,60  | 0,95 | 12,06  | 28,29 | 342,00                                                                                                  | 12,07 | 0,00 | 11,44  | 45,65 | 249,40                                                                                                  | 11,21 | 1,09 | 9,04   | 27,50 | 267,20                                                                                                                            | 13,38 | 4,86 | 12,45  | 23,81 | 315,90                                                                                                                         | 17,44 | 2,56 | 9,34   | 29,59 |
| Allergének/ cukor (gr)/<br>só (gr)/ kalcium (mg) | (1), (2)                                                                                                                    | 0,00  | 0,02 | 182,80 |       | (1), (2), (3)                                                                                           | 7,00  | 0,11 | 213,26 |       | (1), (2), (4)                                                                                           | 0,00  | 0,02 | 183,60 |       | (1), (2)                                                                                                                          | 0,00  | 0,17 | 182,80 |       | (1),(2),(6),(8)                                                                                                                | 0,00  | 0,14 | 181,37 |       |

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) kéndioxid, szulfid, (13) csillagfűt, (14) puhatestűek.