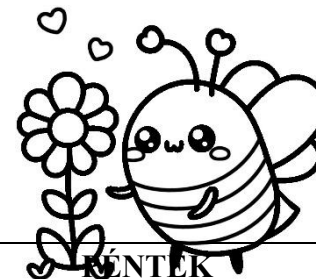


2025. Június 02. – Június 06.

LAKTÓZMENTES ÉTLAP



23. hét



Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető

ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Gyümölcs tea Sonkakrém /Efe/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Hónapos retek					Rooibos tea Házi lencses csirkehúskrém (6) Német zsemle (1) Tricolor paprika					Citromos tea Natúr vajkrém /Laktózmentes/ (2) Francia bagett (1) Vajretek					Rooibos tea Padlizsánkrém (3),(6) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka					Gyümölcs tea Akácméz Vénusz margarin Német zsemle (1)				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	182,50	4,66	1,19	7,04	26,46	215,20	6,91	1,09	7,38	28,28	204,20	6,58	4,11	6,45	27,89	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)	5,00	0,04	7,38		(1), (6)	5,00	0,04	7,38		(1), (2)	5,00	0,40	73,78		(1),(3),(6)	5,00	0,07	11,87		(1)	5,00	0,02	3,78	
TÍZÓRAI	Körtelék /Happy Day/					Gyümölcsös ívójoghurt /Laktózmentes/ (2)					Narancslé 100%-os /Hohes C/					Házi mangós smoothie /Laktózmentes/ (2)					Őszibaracklé /Happy Day/				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	58,50	0,00	0,00	0,00	13,50	176,00	5,40	3,60	7,20	22,80	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	0,00	240,00		-	0,00	0,00	0,00		(2)	0,00	0,20	200,13		-	0,00	0,00	0,00	
EBÉD	Panírozott tökehalfilé (1),(8) Burgonyapüré (2) /Laktózmentes/ Alma					Főtt tojás (3) Parajfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Sárgadinnye					Csirkebecsináltleves /Laktózmentes/ (1),(2),(5) Házi eprez laktózmentes tejberizs (2)					Sertés aprópecsenye Cukkini főzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Banán					Csőbensült brokkoli (1),(2),(3) /Laktózmentes/ Görögdinnye				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	345,10	14,77	1,49	11,65	39,57	236,80	11,11	0,00	13,00	18,52	507,00	14,79	0,00	24,98	65,36	279,10	11,32	0,00	17,35	34,07	325,70	17,05	4,85	21,45	19,56
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (8)	0,00	0,97	47,81		(1), (2), (3)	0,00	1,02	54,07		(1), (2), (5)	5,00	0,91	383,41		(1), (2)	0,00	1,51	147,29		(1), (2)	0,00	1,29	189,77	
UZSONNA	Laktózmentes tej (2) Házi laktózmentes trappista sajtkrém (2) Búza kenyér (1) Fürtös paradicsom					Laktózmentes tej (2) Borjúpárizsikrém /Pick/ (4) Hagymás kenyér (1) Kígyóborka					Laktózmentes tej (2) Házi tökmagvas csirkemájkrém (6) Teljes kiőrlésű bagett (1) Póréhagyma					Laktózmentes tej (2) Kockasajt /LM Medve/ (2) Búza kenyér (1) Koktélpáradicsom					Laktózmentes tej (2) Kemencés sült sonka /Kométa/ Vénusz margarin Búza kenyér (1) Zöldpaprika				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	307,20	14,40	1,09	15,14	27,50	294,80	14,06	3,27	12,08	29,28	273,30	10,28	0,95	12,57	31,79	276,60	12,20	4,14	12,92	28,02	260,00	9,82	1,33	14,16	27,92
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	0,28	385,80		(1), (2), (4)	0,00	0,72	243,60		(1), (2), (6)	0,00	1,28	271,31		(1), (2)	0,00	0,66	310,00		(1), (2)	0,00	0,64	242,80	

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 09. – Június 13.

LAKTÓZMENTES 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	PÉNTER
REGGELI		Laktózmentes tej (2) Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)	Rooibos tea Tonhalkrém /Rio Mare/ (6),(8) Teljes kiőrlésű bagett (1) Hónapos retek	Citromos tea Főtt virsli /Sága/ Búzakenyér (1) Ketchup /Heinz/ (5) Póréhagyma	Gyümölcstea Tepsis bundás kenyér laktózmentes sajttal (1),(2),(3) Kaliforniai paprika
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)		251,90 9,16 1,09 10,32 31,17	224,30 9,43 1,62 6,44 26,73	229,00 8,61 3,42 9,93 26,79	261,50 11,38 5,14 11,67 26,52
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)		(1), (2) 3,50 0,28 240,00	(1),(6),(8) 5,00 0,16 11,09	(1), (5) 5,00 0,98 5,36	(1), (2), (3) 5,00 1,09 94,95
TÍZÓRAI		Ananászlé 100%-os /Happy Day/	Házi trópusi laktózmentes smoothie (2)	Limonádé	Gyümölcsös ívójoghurt /Laktózmentes/ (2)
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)		81,00 0,15 0,00 0,60 18,45	116,00 4,20 0,00 4,50 14,90	25,40 0,00 0,00 0,07 5,41	176,00 5,40 3,60 7,20 22,80
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)		- 0,00 0,00 0,00	- 0,00 0,20 180,00	- 5,00 0,00 2,52	(2) 0,00 0,00 240,00
EBÉD		Párolt csirkecomb Kínai fűzelék (1) Alma	Reszelt sajt (2) /Laktózmentes/ Finomfűzelék (1),(2) /Saját anyaggal sűrítve/ Banán	Bolognai rövidcső (1),(2),(3) /Laktózmentes sajttal/ Nektarin	Leccsós sertéskaraj bulgurral Görögdinnye
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)		181,60 7,28 0,00 4,27 23,02	254,10 6,55 0,00 10,56 36,35	407,10 15,51 25,52 20,96 19,77	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 0,53 241,69	(1), (2), (3) 0,00 1,97 176,74	- 0,00 0,49 27,35
UZSONNA		Gyümölcstea Sajt szelet /Laktózmentes/ (2) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Tricolor paprika	Laktózmentes tej (2) Natúr vajkrém /Laktózmentes/ (2) Búzakenyér (1) Koktélpáradicsom	Laktózmentes tej (2) Kukoricapehely /Corn Flakes (1)/	Laktózmentes tej (2) Sertéspárizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)		222,40 8,79 1,09 9,38 24,59	276,60 12,20 4,14 12,92 28,02	188,20 5,88 0,00 7,54 25,72	276,90 12,21 2,00 11,12 29,99
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)		(1), (2) 5,00 0,02 147,78	(1), (2) 0,00 0,66 310,00	(2) 0,00 0,26 240,00	(1), (2), (4) 0,00 0,28 243,60

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

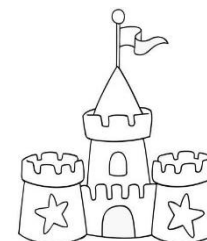
2025. Június 16. – Június 20.

LAKTÓZMENTES ÉTLAP

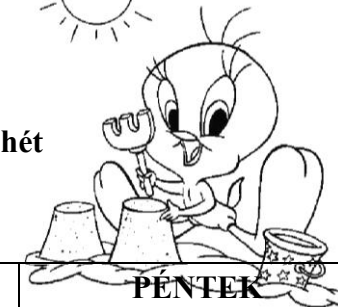
Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



25. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Gyümölcs tea Áfonyalekvár Vénusz maragrin Német zsemle (1)					Rooibos tea Lazackrém /Rio Mare/ (6),(8) Teljes kiőrlésű bagett (1) Hónapos retek					Citromos tea Sajtkrém /Laktózmentes/ (2) Búzákenyér (1) Koktélpáradicsom					Rooibos tea Házi pulykahúskrém (6) Teljes kiőrlésű bagett (1) Póréhagyma					Laktózmentes tej (2) Cini-minis gabonapehely (1)				
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	223,00	8,80	1,09	9,43	24,64	195,10	5,56	0,95	6,76	27,60	238,00	8,69	0,33	7,83	31,22
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	0,02	147,78		(1), (6)	5,00	0,14	12,39		(1), (2)	7,47	0,26	240,00	
TÍZÓRAI	Multivitamin 100%-os /Happy Day/					Házi laktózmentes szamóccás smoothie (2)					Szőlőlé /Sió/					Gyümölcsös ívójoghurt /Laktózmentes/ (2)					Almalé 100%-os /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	22,83	61,50	0,75	0,00	0,00	14,85	176,00	5,40	3,60	7,20	22,80	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	0,16	183,55		-	0,00	0,00	0,00		(2)	0,00	0,00	240,00		-	0,00	0,00	0,00	
EBÉD	Vagdalt szelet (1),(3) Kapos tökfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Alma					Pulyka aprópecsenye Mexikói főzelék (1),(2) /Saját anyaggal sűrítve/ Sárgadinnye					Tárkonyos raguleves /Laktózmentes/ (1),(2),(5) Laktózmentes tejbedara kakaós szórattal /Holland/ (1),(2)					Főtt tojás (3) Sós kamártás (1),(2) /Laktózmentes/ Főtt burgonya Őszibarack					Rakott karfiol (1),(2) /Laktózmentes/ Görögdinnye				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	289,10	9,94	0,03	14,30	33,70	296,40	11,88	0,00	14,41	28,78	388,40	13,22	0,00	21,29	43,13	326,20	8,18	0,00	14,72	48,14	379,30	20,92	4,20	20,34	25,20
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3)	0,00	1,12	87,49		(1), (2)	0,00	1,05	94,40		(1), (2), (5)	5,00	1,24	300,70		(1), (2), (3)	5,00	1,12	179,63		(1), (2)	0,00	0,98	202,41	
UZSONNA	Laktózmentes tej (2) Sonka szelet /Efef/ Vénusz margarin Hagymás kenyér (1) Kígyóuborka					Laktózmentes tej (2) Laktózmentes sajt szelet (2) Vénusz margarin Búzákenyér (1) Zöldpaprika					Laktózmentes tej (2) Debreceni sonkakrém /Kaiser/ Búzákenyér (1) Tricolor paprika					Laktózmentes tej (2) Főtt tojás karika (3) Vénusz margarin Német zsemle (1) Kígyóuborka					Laktózmentes tej (2) Borjómájás /Nádudvar/ (4) Teljes kiőrlésű bagett (1) Fürtös paradicsom				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	268,40	10,46	1,79	13,48	29,38	306,60	14,42	1,09	15,36	28,02	257,90	9,37	1,17	13,57	28,93	273,80	11,71	1,09	12,11	29,70	246,80	8,98	0,00	10,34	29,61
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	0,64	243,60		(1), (2)	0,00	0,28	386,80		(1), (2)	0,00	0,74	240,00		(1), (2), (3)	0,00	0,28	251,60		(1), (2), (4)	0,00	0,44	241,80	

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.

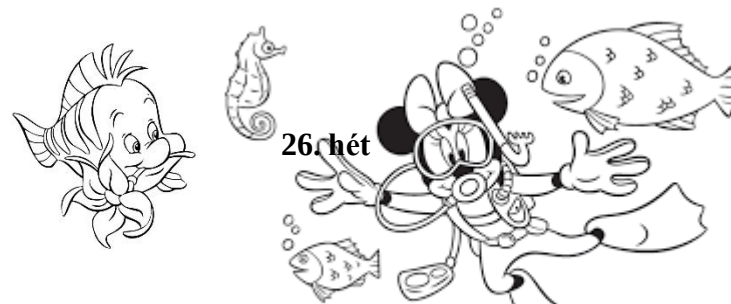
2025. Június 23. – Június 27.

LAKTÓZMENTES 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				
REGGELI	Gyümölcsstea Natúr vajkrém /Laktózmentes/ (2) Német zsemle (1) Fürtös paradicsom					Gyümölcsstea Házi csicseriborsós tojáskrém (3),(6) Búzakenyér (1) Hónapos retek					Rooibos tea Sült paprikakrém Hagymás kenyér (1) Póréhagyma					Citromos tea Laktózmentes sajtkrém (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélpáradicsom					Rooibos tea Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	195,40	6,73	4,14	5,22	25,84	190,10	5,28	1,09	7,46	26,75	150,10	1,33	0,60	4,53	28,16	231,00	9,28	0,95	8,23	26,96	167,70	3,56	1,09	4,43	27,59
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1),(2)	5,00	0,40		75,58	(1), (3)	5,00	0,11	14,52		(1)	5,00	0,20	13,39		(1), (2)	5,00	0,02	147,78		(1)	8,50	0,02		3,78
TÍZÓRAI	Piros multivitamin 100%-os /Happy Day/					Gyümölcsös ívójoghurt /Laktózmentes/ (2)					Limonádé					Házi málnás laktózmentes smoothie (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	25,40	0,00	0,00	0,70	5,41	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		-	5,00	0,00	2,52		(2)	1,00	0,20	180,00		-	0,00	0,00	0,00	
EBÉD	Sült sertéskaraj Paradicsomos káposztafőzelék (1) Alma					Grill csirkecomb filé Salátafőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Görögdinnye					Tonhalas penne (1),(2),(3),(8) /Laktózmentes/ Banán					Pulyka apróhús Cékla főzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Sárgadinnye					Zöldborsós csirkemájrizottó laktózmentes sajttal (1),(2) Nektarin				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	322,30	15,03	0,00	15,97	27,35	167,70	8,65	0,00	5,55	21,91	590,60	28,89	2,71	20,69	57,71	250,80	10,84	0,00	14,35	22,52	360,90	12,87	0,00	21,77	37,02
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	5,00	1,48		51,75	(1), (2)	0,00	1,47	52,66		(1),(2),(3),(8)	0,00	1,32	217,98		(1), (2)	0,00	1,02	76,35		(1), (2)	0,00	0,98		203,58
UZSONNA	Laktózmentes tej (2) Pulykamell sonka /Kométa/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Zöldpaprika					Laktózmentes tej (2) Áfonyalekvár Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Laktózmentes tej (2) Nosztalgia párizsikrém /Pick/(4) Német zsemle (1) Kígyóborka					Laktózmentes tej (2) Laktózmentes sajt szelet (2) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika					Laktózmentes tej (2) Tőkehal májkrém (6),(8) Francia bagett (1) Vajretek				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	268,60	10,00	0,95	13,56	30,44	276,20	9,24	1,09	10,38	36,72	277,40	12,61	1,09	10,54	29,65	308,60	14,40	1,09	15,40	28,50	343,90	18,84	2,56	10,84	31,74
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	0,28		242,80	(1), (2)	0,00	0,28	240,00		(1), (2), (4)	0,00	0,28	243,60		(1), (2)	0,00	0,28	386,80		(1), (2), (6), (8)	0,00	0,40		241,37

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, szulfit, (13) csillagfűrt, (14) puhatestűek.