

2025. Június 02. – Június 06.

TEJFEHÉRJE- ÉS TOJÁSMENTES ÉTLAP

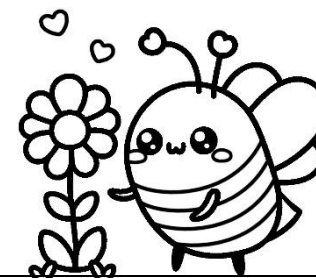
Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



23. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Gyümölcsstea Sonkakrém /Efef/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Hónapos retek					Rooibos tea Házi lencsés csirkehúskrém (6) Német zsemle (1) Tricolor paprika					Citromos tea Sült sonkakrém /Kométa/ Francia bagett (1) Vajretek					Rooibos tea Padlizsánkrém (6) /Tojásmentes/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka					Gyümölcsstea Akácméz Vénusz margarin Német zsemle (1)				
Energia cKal./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	183,00	4,03	1,24	6,75	27,94	177,40	4,62	0,95	3,93	28,25	215,00	3,69	1,09	2,86	42,10
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	5,00	0,38	9,72		(1), (6)	5,00	0,04	7,38		(1)	5,00	0,29	3,78		(1)	5,00	0,00	16,77		(1)	5,00	0,02	3,78	
TÍZÓRAI	Körtelék /Happy Day/					Banános smoothie rizstejjel					Narancslé 100%-os /Hohes C/					Házi mangós smoothie rizstejjel					Őszibaracklé /Happy Day/				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	58,50	0,00	0,00	0,00	13,50	123,70	1,05	0,00	0,18	27,68	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	125,70	1,58	0,00	0,39	26,78	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	0,00	0,00	0,00		-	7,00	0,00	153,55		-	0,00	0,00	0,00		-	0,00	0,00	200,13		-	0,00	0,00	0,00	
EBÉD	Panírozott tőkehalfilé (1),(8) Burgonyapüré /Alpro Rizsital/ Alma					Párolt pulykamell Parajfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Sárgadinnye					Csirkebecsináltleves (1),(5) /Alpro Rizsital/ Házi eper risztejberizs					Sertés aprópecsenye Cukkínifőzelék (1) /Burgonyával süítve/ Banán					Csőbensült brokkoli (1) /Alpro Rizsital/ Görögdinnye				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	347,20	14,25	1,49	10,80	42,18	354,70	16,14	0,00	16,40	31,17	444,70	6,68	0,00	16,85	76,51	293,80	11,01	0,00	16,54	39,34	241,40	8,49	1,48	16,41	22,92
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (8)	0,00	1,72	47,81		(1)	0,00	1,97	137,25		(1), (5)	5,00	0,59	299,41		(1)	0,00	1,47	171,29		(1)	0,00	1,05	47,48	
UZSONNA	Rizsital /Alpro/ Házi növényi sajtkrém /Violife/ Búzakenyér (1) Fürtös paradicsom					Rizsital /Alpro/ Borjúpárizsikrém /Pick/ (4) Hagymás kenyér (1) Kígyóborka					Rizsital /Alpro/ Házi tökmagvas csirkemájkrém (6) Teljes kiőrlésű bagett (1) Póréhagyma					Rizsital /Alpro/ Házi növényi sajtkrém /Violife/ Búzakenyér (1) Koktélpáradicsom					Rizsital /Alpro/ Kemencés sült sonka /Kométa/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Zöldpaprika				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	303,80	9,50	1,09	4,70	48,40	308,80	10,56	3,27	6,44	46,68	287,30	6,78	0,95	6,93	49,19	303,80	9,50	1,09	4,88	49,12	274,00	6,32	1,33	8,52	45,32
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	0,00	0,02	241,80		(1), (4)	0,00	0,46	243,60		(1), (6)	0,00	1,02	271,31		(1)	0,00	0,02	240,00		(1)	0,00	0,38	242,80	

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. Június 09. – Június 13.

TEJFEHÉRJE- ÉS TOJÁSMENTES 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
REGGELI		Rizsital /Alpro/ 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 Növényi sajtkrém /Violife/ Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)		265,90 5,66 1,09 4,68 48,57	224,30 9,43 1,62 6,44 26,73	229,00 8,61 3,42 9,93 26,79	207,00 7,40 1,09 4,71 28,42
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)		(1) 3,50 0,02 240,00	(1),(6),(8) 5,00 0,16 11,09	(1), (5) 5,00 0,98 5,36	(1) 5,00 0,02 6,58
TÍZÓRAI		Ananászlé 100%-os /Happy Day/	Házi trópusi smoothie rizstejjel	Limonádé	Házi gyümölcsös rizstejturmix
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)		81,00 0,15 0,00 0,60 18,45	126,50 1,58 0,00 0,27 27,95	25,40 0,00 0,00 0,07 5,41	77,00 1,05 0,00 0,36 16,45
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)		- 0,00 0,00 0,00	- 0,00 0,00 180,00	- 5,00 0,00 2,52	- 0,00 0,00 122,48
EBÉD		Párolt csirkecomb Kínai fűzelék (1) Alma	Reszelt növényi sajt /Violife/ Finomfűzelék (1) /Saját anyaggal sűrítve/ Banán	Bolognai rövidcső (1) /Durum tészta növényi sajt/ Nektarin	Lecsós sertéskaraj bulgurral Görögdinnye
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)		181,60 7,28 0,00 4,27 23,02	316,70 5,50 0,00 6,38 58,33	386,40 10,36 0,00 16,91 55,97	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) 0,00 0,98 231,34	(1) 0,00 1,97 24,34	- 0,00 0,49 27,35
UZSONNA		Gyümölcstea Növényi sajt szelet /Violife/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Tricolor paprika	Rizsital /Alpro/ Sonkakrém /Efef/ Búzakenyér (1) Koktélpáradicsom	Rizsital /Alpro/ Kukoricapehely /Corn Flakes (1)/	Rizsital /Alpro/ Sertéspárizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)		205,00 7,39 1,09 4,58 28,09	274,60 6,30 1,33 8,48 45,52	202,20 2,38 0,00 1,90 43,12	290,90 8,71 2,00 5,48 47,39
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)		(1) 5,00 0,02 3,78	(1) 0,00 0,38 240,00	(1) 0,00 0,00 240,00	(1), (4) 0,00 0,02 243,60

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.

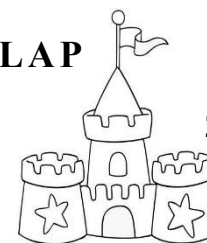
2025. Június 16. – Június 20.

TEJFEHÉRJE- ÉS TOJÁSMENTES 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	Gyümölcsstea Áfonyalekvár Vénusz maragrin Német zsemle (1)					Rooibos tea Lazackrém /Rio Mare/ (6),(8) Teljes kiőrlésű bagett (1) Hónapos retek					Citromos tea Házi kapros növényi sajtkrém /Violife/ Búza kenyér (1) Koktélpáradicsom					Rooibos tea Házi pulykahúskrém (6) Teljes kiőrlésű bagett (1) Póréhagyma					Gyümölcsstea Cini-minis gabonapehely (1)				
Energia cKcal./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	205,60	7,40	1,09	4,63	28,14	195,10	5,56	0,95	6,76	27,60	153,80	3,09	0,33	1,94	27,64
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	5,00	0,02	3,78		(1), (6), (8)	5,00	0,04	9,72		(1)	5,00	0,02	3,78		(1), (6)	5,00	0,14	12,39		(1)	12,47	0,00	3,78	
TÍZÓRAI	Multivitamin 100%-os /Happy Day/					Házi szamócsás smoothie rizstejjel					Szőlőlé /Sió/					Házi barackos rizstejturmix					Almalé 100%-os /Happy Day/				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	153,40	1,36	0,00	0,63	33,71	61,50	0,75	0,00	0,00	14,85	129,70	1,59	0,00	0,50	29,23	69,00	0,15	0,00	0,15	16,95
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	0,00	0,00	0,00		-	6,00	0,00	183,55		-	0,00	0,00	0,00		-	2,00	0,01	180,00		-	0,00	0,00	0,00	
EBÉD	Vagdalt szelet (1) /Tojásmentes/ Kapos tökfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Alma					Pulyka aprópecsenye Mexikói főzelék (1) /Saját anyaggal sűrítve/ Sárgadinnye					Tárkonyos raguleves rizstejjel (1),(5) Meggyes rizstejberizs (12)					Párolt csirkemell Sóskamártás (1) /Alpro Rizsital/ Főtt burgonya Őszibarack					Rakott karfiol rizstejjel (1) Görögdinnye				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	300,50	9,39	0,03	13,17	38,96	287,30	10,79	0,00	12,97	30,47	442,70	7,43	0,00	16,59	74,75	348,40	4,99	0,00	21,82	52,15	266,70	9,98	0,00	14,75	27,26
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	0,00	1,08	110,69		(1)	0,00	0,98	70,40		(1), (5), (12)	5,00	1,08	251,95		(1)	5,00	2,06	155,97		(1)	0,00	0,98	88,41	
UZSONNA	Rizsital /Alpro/ Sonka szelet /Kométa/ Vénusz margarin Hagymás kenyér (1) Kígyóuborka					Rizsital /Alpro/ Növényi sajt szelet /Violife/ Vénusz margarin Búza kenyér (1) Zöldpaprika					Rizsital /Alpro/ Debreceni sonkakrém /Kaiser/ Búza kenyér (1) Tricolor paprika					Rizsital /Alpro/ Sonka szelet /Kométa/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Kígyóuborka					Rizsital /Alpro/ Borjómájás /Nádudvar/ (4) Teljes kiőrlésű bagett (1) Fürtös paradicsom				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	282,40	6,96	1,79	7,84	46,78	303,20	9,52	1,09	4,92	48,92	271,90	5,87	1,17	7,93	46,33	275,40	7,61	1,33	6,85	47,18	260,80	5,48	0,00	4,70	47,01
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	0,00	0,38	243,60		(1)	0,00	0,02	242,80		(1)	0,00	0,48	240,00		(1)	0,00	0,50	243,60		(1), (4)	0,00	0,18	241,80	

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.

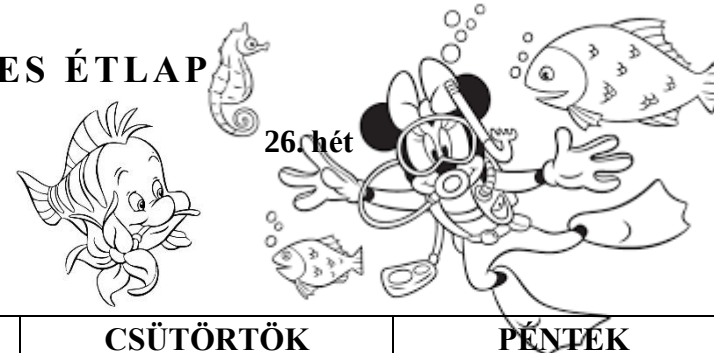
2025. Június 23. – Június 27.

TEJFEHÉRJE- ÉS TOJÁSMENTES 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 Fokhagymás sajtkrém /Violife/ Német zsemle (1) Fürtös paradicsom					Gyümölcsstea Házi csicseriborsókrém (6) Búzakenyér (1) Hónapos retek					Rooibos tea Sült paprikakrém Hagymás kenyér (1) Póréhagyma					Citromos tea Növényi sajtkrém /Violife/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélpáradicsom					Rooibos tea Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	208,60	7,53	1,09	2,82	29,54	158,80	0,87	0,14	5,58	28,49	150,10	1,33	0,60	4,53	28,16	213,60	7,88	0,95	3,43	30,46	167,70	3,56	1,09	4,43	27,59
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	5,00	0,02		5,58	(1), (6)		5,00	0,52	13,60	(1)		5,00	0,20	13,39	(1)	5,00	0,02		3,78	(1)	8,50	0,02		3,78
TÍZÓRAI	Piros multivitamin 100%-os /Happy Day/					Házi gyümölcsös rizstejturmix					Limonádé					Házi málnás smoothie rizstejjel					Őszibaracklé /Happy Day/				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	77,00	1,05	0,00	0,36	16,45	25,40	0,00	0,00	0,70	5,41	114,60	1,73	0,00	0,87	23,30	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	0,00	0,00		0,00	-	0,00	0,00		122,48	-	5,00	0,00		2,52	-	1,00	0,00		180,00	-	0,00	0,00		0,00
EBÉD	Sült sertéskaraj Paradicsomos káposztafőzelék (1) Alma					Grill csirkecomb filé Salátafőzelék (1) /Burgonyával sűrítve/ Görögdinnye					Tonhalas penne durum tésztával és növényi sajtval (1),(8) Banán					Pulyka apróhús Céklafőzelék (1) /Burgonyával sűrítve/ Sárgadinnye					Zöldborsós csirkemájrizottó reszelt növényi sajtval (1) Nektarin				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	322,30	15,03	0,00	15,97	27,35	185,70	6,73	0,00	8,75	35,67	573,60	27,94	2,71	19,19	57,76	265,50	10,53	0,00	13,54	27,79	345,50	8,09	0,00	20,01	45,21
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	5,00	1,48		51,75	(1)		0,00	1,47	155,79	(1), (2), (8)		0,00	1,32	205,98	(1)	0,00	0,98		100,35	-	0,00	0,98		62,43
UZSONNA	Rizsital /Alpro/ Pulykamell sonka /Kométa/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Zöldpaprika					Rizsital /Alpro/ Áfonyalekvár Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Rizsital /Alpro/ Nosztalgia párizsikrém /Pick/(4) Német zsemle (1) Kígyóuborka					Rizsital /Alpro/ Növényi sajt szelet /Violife/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika					Rizsital /Alpro/ Tőkehal májkrém (6),(8) Francia bagett (1) Vajretek				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	282,60	6,50	0,95	7,92	47,84	290,20	5,74	1,09	4,74	54,12	291,40	9,11	1,09	4,90	47,05	305,20	9,50	1,09	4,96	49,40	357,90	15,34	2,56	5,20	49,14
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	0,00	0,02		242,80	(1)		0,00	0,02	240,00	(1), (4)		0,00	0,02	243,60	(1)	0,00	0,02		242,80	(1), (8)	0,00	0,14		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, szulfid, (13) csillagfűt, (14) puhatestűek.