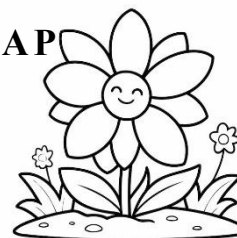
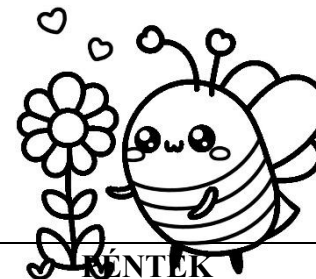


2025. Június 02. – Június 06.

# LAKTÓZ- ÉS TOJÁSMENTES 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                                                                                                    |       |      |        |       |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|--------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|--------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|--------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|--------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|--------|-------|
| <b>REGGELI</b>                                | Gyümölcs tea<br>Sonkakrém /Efe/<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>Natúr vajkrém<br>/Laktózmentes/ (2)<br>Francia bagett (1)<br>Vajretek                   |       |      |        |       | Rooibos tea<br>Padlizsánkrém (6)<br>/Tojásmentes/<br>Teljes kiőrlésű bagett (1)<br>Kígyóborka |       |      |        |       | Gyümölcs tea<br>Akácméz<br>Vénusz margarin<br>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 | 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  | 0,04 | 7,38   |       | (1), (6)                                                                                | 5,00  | 0,04 | 7,38   |       | (1), (2)                                                                                                | 5,00  | 0,40 | 73,78  |       | (1), (6)                                                                                      | 5,00  | 0,02 | 16,77  |       | (1)                                                                                                       | 5,00  | 0,02 | 3,78   |       |
| <b>TÍZÓRAI</b>                                | Körtelék /Happy Day/                                                                                        |       |      |        |       | Gyümölcsös írójoghurt<br>/Laktózmentes/ (2)                                             |       |      |        |       | Narancslé 100%-os<br>/Hohes C/                                                                          |       |      |        |       | Házi mangós smoothie<br>/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   |       |
| <b>EBÉD</b>                                   | Panírozott tökehalfilé (1),(8)<br>Burgonyapüré (2)<br>/Laktózmentes/<br>Alma                                |       |      |        |       | Párolt pulykamell<br>Parajfőzelék (1),(2)<br>/Laktózmentes/<br>Sárgadinnye              |       |      |        |       | Csirkebecsináltleves<br>/Laktózmentes/ (1),(2),(5)<br>Házi epres laktózmentes<br>tejberizs (2)          |       |      |        |       | Sertés aprópecsenye<br>Cukkini főzelék (1),(2)<br>/Laktózmentes/<br>Banán                     |       |      |        |       | Csőbensült brokkoli (1),(2)<br>/Laktózmentes/<br>Görögdinnye                                              |       |      |        |       |
| Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g) | 345,10                                                                                                      | 14,77 | 1,49 | 11,65  | 39,57 | 316,40                                                                                  | 15,99 | 0,00 | 17,20  | 20,98 | 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)                                                                                | 0,00  | 2,01 | 52,79  |       | (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 |       |
| <b>UZSONNA</b>                                | Laktózmentes tej (2)<br>Házi laktózmentes trappista<br>sajtkrém (2)<br>Búza kenyér (1)<br>Fürtös paradicsom |       |      |        |       | Laktózmentes tej (2)<br>Borjúpárizs krém /Pick/ (4)<br>Hagymás kenyér (1)<br>Kígyóborka |       |      |        |       | Laktózmentes tej (2)<br>Házi tökmagvas<br>csirkemájkrém (6)<br>Teljes kiőrlésű bagett (1)<br>Póréhagyma |       |      |        |       | Laktózmentes tej (2)<br>Kockasajt /LM Medve/ (2)<br>Búza kenyér (1)<br>Koktélparadicsom       |       |      |        |       | Laktózmentes tej (2)<br>Kemencés sült sonka /Kométa/<br>Vénusz margarin<br>Búza kenyér (1)<br>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) csillagfű, (14) puhatestűek.

2025. Június 09. – Június 13.

# LAKTÓZ- 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                                                                                                          |
|-----------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>REGGELI</b>                                | <p><i>Pünkösdi Hétfő</i></p> | Laktózmentes tej (2)<br>Csurgatott méz<br>Vénusz margarin<br>Búzakenyér (1)                            | Rooibos tea<br>Tonhalkrém<br>/Rio Mare/ (6),(8)<br>Teljes kiőrlésű bagett (1)<br>Hónapos retek    | Citromos tea<br>Főtt virsli /Sága/<br>Búzakenyér (1)<br>Ketchup /Heinz/ (5)<br>Póréhagyma  | Gyümölcstea<br>Sajtkrém /Laktózmentes/(2)<br>Búzakenyér (1)<br>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                                                        | 224,40   8,80   1,09   9,51   24,92                                                                             |
| 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)   5,00   0,02   150,58                                                                                 |
| <b>TÍZÓRAI</b>                                |                              | Ananászlé 100%-os<br>/Happy Day/                                                                       | Házi trópusi laktózmentes smoothie (2)                                                            | Limonádé                                                                                   | Gyümölcsös ívójoghurt<br>/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                                                                                      |
| <b>EBÉD</b>                                   |                              | Párolt csirkecomb<br>Kínai fűzelék (1)<br>Alma                                                         | Reszelt sajt (2)<br>/Laktózmentes/<br>Finomfűzelék (1),(2)<br>/Saját anyaggal sűrítve/<br>Banán   | Bolognai rövidcső (1),(2)<br>/Gyermelyi Durum tészta,<br>Laktózmentes sajttal/<br>Nektarin | Leccsós sertéskaraj bulgurral<br>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                                                              | 453,60   15,56   0,00   21,71   56,27                                                      | 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)   0,00   1,97   168,34                                                            | -   0,00   0,49   27,35                                                                                         |
| <b>UZSONNA</b>                                |                              | Gyümölcstea<br>Sajt szelet /Laktózmentes/ (2)<br>Vénusz margarin<br>Búzakenyér (1)<br>Tricolor paprika | Laktózmentes tej (2)<br>Natúr vajkrém<br>/Laktózmentes/ (2)<br>Búzakenyér (1)<br>Koktélparadicsom | Laktózmentes tej (2)<br>Kukoricapehely<br>/Corn Flakes (1)/                                | Laktózmentes tej (2)<br>Sertéspárizsi /Pick/ (4)<br>Vénusz margarin<br>Teljes kiőrlésű bagett (1)<br>Kígyóborka |
| 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) csillagfürt, (14) puhatestűek.

2025. Június 16. – Június 20.

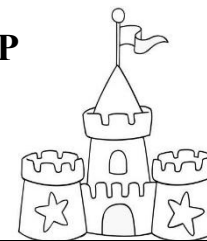
# LAKTÓZ- ÉS TOJÁSMENTES ÉTLAP

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<br>Áfonyalekvár<br>Vénusz maragrín<br>Német zsemle (1)                                 |       |      |        |       | Rooibos tea<br>Lazackrém<br>/Rio Mare/ (6),(8)<br>Teljes kiörlésű bagett (1)<br>Hónapos retek            |       |      |        |       | Nyári zárás 06.18.-07.22. |           |        |  |
| 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 |                           |           |        |  |
| Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg) | (1)                                                                                                 | 5,00  | 0,02 | 3,78   |       | (1), (6), (8)                                                                                            | 5,00  | 0,04 | 9,72   |       |                           |           |        |  |
| TÍZÓRAI                                       | Multivitamin 100%-os<br>/Happy Day/                                                                 |       |      |        |       | Házi laktózmentes szamócás smoothie (2)                                                                  |       |      |        |       |                           |           |        |  |
| 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 |                           |           |        |  |
| Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg) | -                                                                                                   | 0,00  | 0,00 | 0,00   |       | (2)                                                                                                      | 6,00  | 0,16 | 183,55 |       |                           |           |        |  |
| EBÉD                                          | Vagdalt szelet (1)<br>/Tojásmentes/<br>Kapros tökfőzelék (1),(2)<br>/Laktózmentes/<br>Alma          |       |      |        |       | Pulyka aprópecsenye<br>Mexikói főzelék (1),(2)<br>/Saját anyaggal sűrítve/<br>Sárgadinnye                |       |      |        |       |                           |           |        |  |
| Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)  | 285,80                                                                                              | 9,70  | 0,03 | 13,98  | 33,69 | 296,40                                                                                                   | 11,88 | 0,00 | 14,41  | 28,78 |                           |           |        |  |
| Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg) | (1), (2)                                                                                            | 0,00  | 1,12 | 86,69  |       | (1), (2)                                                                                                 | 0,00  | 1,05 | 94,40  |       |                           |           |        |  |
| UZSONNA                                       | Laktózmentes tej (2)<br>Sonka szelet /Efef/<br>Vénusz margarin<br>Hagymás kenyér (1)<br>Kígyóuborka |       |      |        |       | Laktózmentes tej (2)<br>Laktózmentes sajt szelet (2)<br>Vénusz margarin<br>Búzakenyér (1)<br>Zöldpaprika |       |      |        |       |                           |           |        |  |
| 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 |                           |           |        |  |
| Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg) | (1), (2)                                                                                            | 0,00  | 0,64 | 243,60 |       | (1), (2)                                                                                                 | 0,00  | 0,28 | 386,80 |       |                           |           |        |  |

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.