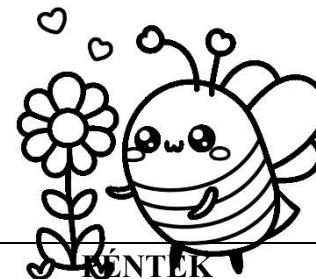


2025. Június 02. – Június 06.

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 írójoghurt /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 epres 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) Borjúpárizs krém /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) Koktélparadicsom					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	(1), (2) 0,00 0,26 240,00	(1), (2), (4) 0,00 0,28 243,60

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.

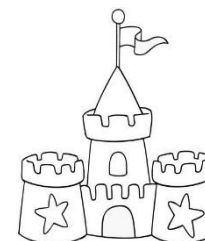
2025. Június 16. – Június 20.

LAKTÓZMENTES ÉTLAP

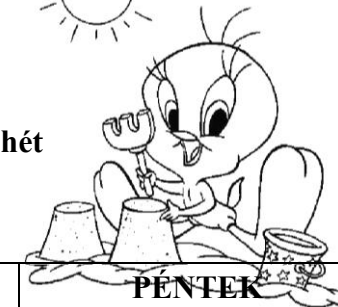
Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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					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 /Happy Day/					Házi laktózmentes szamócsás 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),(3) Kapros tökfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Alma					Pulyka aprópecsenye Mexikóifőzelék (1),(2) /Saját anyaggal sűrítve/ Sárgadinnye									
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					
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3)	0,00	1,12	87,49		(1), (2)	0,00	1,05	94,40						
UZSONNA	Laktózmentes tej (2) Sonka szelet /Efef/ Vénusz margarin Hagymás kenyér (1) Kígyóuborka					Laktózmentes tej (2) Laktózmentes sajt szelet (2) Vénusz margarin Búzakenyér (1) 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 ételsorokként megjelölt allergéneket tartalmazza: (1) glutén, (2) tej, (3) tojás, (4) szója, (5) zeller, (6) mustár, (7) mogoró, (8) hal, (9) diófélék, (10) szeszámag, (11) rák, (12) kéndioxid, szulfit, (13) csillagfűt, (14) puhatestűek.