

2025. Szeptember 01. – Szeptember 05.

LAKTÓZ- ÉS ZÖLDBORSÓMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető

36. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Gyümölcs tea Sonkakrém /Kométa/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Lilahagyma					Rooibos tea Sárgarépas lencsekrém (6) Német zsemle (1) Tricolor paprika					Citromos tea Natúr vajkrém /Laktózmentes/ (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Fürtös paradicsom					Gyümölcs tea Házi tökmagvas pulykahúskrém (6) Búza kenyér (1) Zöldpaprika					Rooibos tea Sárgabaracklekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Német zsemle (1)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	181,90	4,51	1,13	6,15	27,52	161,00	0,87	0,14	4,24	30,34	231,00	9,28	0,95	8,05	26,24	221,00	9,05	2,04	7,82	24,87	184,80	3,70	1,09	2,89	32,86
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	5,00	0,29		9,24	(1), (6)	5,00	0,52	10,47		(1), (2)	5,00	0,02	149,58		(1), (6)	5,00	0,05	9,89		(1)	5,00	0,02		3,78
TÍZÓRAI	Piros multivitamin 100%-os /Happy Day/					Gyümölcsös ívjoghurt /Laktózmentes/ (2)					Limonádé					Házi málnás laktózmentes smoothie (2)					Őszi baracklé /Happy Day/				
Energia cKal./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	0,07	5,41	142,60	3,65	0,00	4,35	21,48	51,00	0,00	0,00	0,00	11,85
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)	6,00	0,16		183,55	-	0,00	0,00		0,00
EBÉD	Panírozott tökehalfilé (1),(8) Brokkolifőzelék (1),(2) /Saját anyaggal sűrítve/ Banán					Párolt pulykamell Cukkínifőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Körte					Tarhonyás hús (1),(3) Alma					Főtt tojás (3) Parajfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Görögdinnye					Csöbenschült brokkoli /Laktózmentes/ (1),(2)(3) Alma				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	353,40	13,00	0,69	14,43	40,17	250,40	11,26	0,00	15,45	30,13	328,50	9,88	0,00	16,40	40,81	228,90	11,08	0,00	12,76	16,79	337,30	16,96	4,85	21,50	21,99
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (8)	0,00	1,81		146,19	(1), (2)	0,00	2,01		95,96	(1), (3)	0,00	0,98		48,21	(1), (2), (3)	0,00	1,02		59,74	(1), (2), (3)	0,00	1,29		188,56
UZSONNA	Laktózmentes tej (2) Laktózmentes sajt szelet (2) Vénusz margarin Hagymás kenyér (1) Kaliforniai paprika					Laktózmentes tej (2) Nosztalgia párizsi /Pick/(4) Vénusz margarin Búza kenyér (1) Kígyóuborka					Laktózmentes tej (2) Kenőmájas /Nádudvar/ (4) Német zsemle (1) Póréhagyma					Laktózmentes tej (2) Sonkakrém /Kométa/ Búza kenyér (1) Paradicsom					Laktózmentes tej (2) Kockasajt /Laktózmentes Medve/ (2) Búza kenyér (1) Koktélparadicsom				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	318,60	15,08	1,55	14,76	30,22	273,80	12,48	1,09	12,12	27,45	242,20	8,63	0,14	10,18	30,16	260,60	9,80	1,33	13,94	27,40	276,60	12,20	4,14	12,92	28,02
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	0,28		386,80	(1), (2), (4)	0,00	0,28		242,70	(1), (2), (4)	0,00	0,44		243,96	(1), (2)	0,00	0,64		241,80	(1), (2)	0,00	0,66		310,00

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. Szeptember 08. – Szeptember 12.

LAKTÓZ- ÉS ZÖLDBORSÓMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető

37. hét

ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Gyümölcs tea Főtt virsli /Sága/ Búza kenyér (1) Ketchup /Heinz/ (5) Póré hagyma					Citromos tea Kockasajt /Laktózmentes/ Medve/ (2) Német zsemle (1) Kaliforniai paprika					Rooibos tea Tonhalkrém /Rio Mare/ (6),(8) Teljes kiőrlésű bagett (1) Fürtös paradicsom					Gyümölcs tea Tepsis bundás kenyér /Laktózmentes/ (1),(2),(3) Tricolor paprika					Laktózmentes tej (2) Corn flakes kukoricapehely (1)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	233,80	8,61	3,42	10,04	27,01	196,80	6,73	4,41	5,48	26,84	229,40	9,73	1,65	6,40	26,41	259,50	11,37	5,14	11,54	26,19	188,20	5,88	0,00	7,54	25,72
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (5)	5,00	0,98		7,74	(1), (2)		5,00	0,40	76,58	(1), (6), (8)	5,00	0,17	6,95		(1), (2), (3)	5,00	1,09	92,15		(2)	0,00	0,26		240,00
TÍZÓRAI	Körtés almale /Sió/					Banános laktózmentes smoothie (2)					Limonádé					Trópusi laktózmentes tejturmix (2)					Eperle /Happy Day/				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	51,00	0,00	0,00	0,00	12,15	120,10	4,20	0,00	4,50	15,28	25,40	0,00	0,00	0,07	5,41	116,00	4,20	0,00	4,50	14,90	72,00	16,50	0,00	0,00	0,00
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	0,00	0,00		0,00	(2)	1,00	0,20		213,55	-	5,00	0,00		2,52	(2)	0,00	0,20	180,00		-	0,00	0,00		0,00
EBÉD	Pulyka fasírt (1),(3) Kapos tökfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Szilva					Grill csirkecomb Édesburgonyapüré (2) /Laktózmentes/ Körte					Daragaluskaleves (1),(3) /Zöldborsómentes/ Almás kevert sütemény (1),(3)					Reszelt laktózmentes sajt (2) Burgonyafőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Banán					Húsgombóc (1),(3) Karábéfőzelék (1),(2) /Burgonyával sűrítve/ Alma				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	312,00	10,57	0,03	14,67	37,22	267,10	8,84	0,95	4,22	38,95	385,80	18,43	0,00	7,05	42,24	273,40	6,38	0,00	9,61	42,29	351,90	6,41	0,00	21,00	50,47
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3)	0,00	1,12		95,58	(2)		0,00	2,51	47,62	(1), (3)	16,67	1,10	22,80		(1), (2)	0,00	0,53	250,41		(1), (2), (3)	0,00	1,51		266,00
UZSONNA	Macikávé (1),(2) /Laktózmentes/ Csurgatott méz Vénusz margarin Búza kenyér (1)					Laktózmentes tej (2) Laktózmentes sajt szelet (2) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka					Laktózmentes tej (2) Pulykamell sonka /Kométa/ Vénusz margarin Búza kenyér (1) Zöldpaprika					Laktózmentes tej (2) Laktózmentes sajtkrém (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélparadicsom					Citromos tea Natúr vajkrém /Laktózmentes/ (2) Német zsemle (1) Kígyóborka				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	254,10	7,77	1,09	8,86	36,19	312,40	14,86	0,95	14,07	30,00	258,60	9,49	1,09	14,64	27,82	315,20	14,88	0,95	14,12	30,54	173,50	5,20	3,29	3,40	26,50
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	8,50	0,21		180,00	(1), (2)		0,00	0,28	386,70	(1), (2)		0,00	0,28	241,40	(1), (2)		0,00	0,28	384,00	(1), (2)	5,00	0,12		8,28

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) szezám, (11) rák, (12) kén-dioxid, szulfid, (13) csillagfű, (14) puhatestűek.

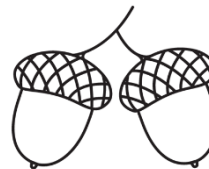
2025. Szeptember 15. – Szeptember 19.

LAKTÓZ- ÉS ZÖLDBORSÓMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



38. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Rooibos tea Áfonyalekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Gyümölcsstea Házi csicseriborsókrém (6) Búzakenyér (1) Koktélparadicsom					Citromos tea Házi csirkemájkrém (6) Német zsemle (1) Póréhagyma					Gyümölcsstea Kockasajt /Laktózmentes Medve/ (2) Búzakenyér (1) Tricolor paprika					Rooibos tea Natúr vajkrém /Laktózmentes/ (2) Hagymás kenyér (1) Kígyóuborka				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	192,00	3,64	1,09	4,49	33,14	160,70	0,89	0,14	5,56	28,90	184,00	4,33	1,09	6,25	28,01	191,80	6,59	4,14	6,98	24,39	180,50	5,76	3,75	4,39	26,10
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	5,00	0,02	3,78		(2), (6)	5,00	0,52	7,66		(1), (6)	5,00	1,02	35,09		(1), (2)	5,00	0,40	73,78		(1), (2)	5,00	0,12	8,28	
TÍZÓRAI	Kajszibaracklé /Sió/					Gyümölcsös ívójoghurt /Laktózmentes/ (2)					Narancslé 100%-os /Hohes C/					Házi barackos laktózmentes smoothie (2)					Szőlőlé /Sió/				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	79,50	0,75	0,00	0,75	18,60	176,00	5,40	3,60	7,20	22,80	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	73,30	3,01	1,80	3,34	8,17	61,50	0,75	0,00	0,00	14,85
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)	1,00	0,11	0,00		-	0,00	0,00	0,00	
EBÉD	Rakott halas hercegnő burgonya (1),(2),(8) /Laktózmentes/ Körte					Pulyka apróhús Brokkolifőzelék (1),(2) /Burgonyával sűrítve/ Alma					Bolognai rövidcső (1),(2),(3) /Laktózmentes sajttal/ Banán					Csirkepecsenye Kelkáposztafőzelék (1) Szilva					Sült sertéskaraj Süttőtökfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Alma				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	342,80	16,83	4,75	12,51	33,82	275,40	11,94	0,15	17,37	20,54	458,10	15,15	36,45	21,54	18,91	274,20	8,81	0,00	17,82	28,14	347,30	11,64	0,00	17,41	40,43
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1),(2),(8)	0,00	1,12	91,35		(1), (2)	0,00	1,58	99,51		(1), (2), (3)	0,00	0,50	237,38		(1)	0,00	0,98	50,12		(1), (2)	0,00	2,01	54,62	
UZSONNA	Laktózmentes tej (2) Sertés párizsi /Pick/(4) Vénusz margarin Német zsemle (1) Kígyóuborka					Laktózmentes tej (2) Reszelt laktózmentes sajtkrém (2) Teljes kiörlésű bagett (1) Zöldpaprika					Laktózmentes tej (2) Kemencés sonka /Kométa/ Vénusz margarin Hagymás kenyér (1) Fürtös paradicsom					Laktózmentes tej (2) Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Laktózmentes tej (2) Főtt tojás karika (3) Vénusz margarin Teljes kiörlésű bagett (1) Kaliforniai paprika				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	271,30	11,85	2,14	10,64	29,70	312,60	14,87	0,95	14,04	30,04	274,80	10,88	1,67	13,40	29,17	251,90	9,16	1,09	10,32	31,17	282,40	12,08	0,95	12,62	30,64
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (4)	0,00	0,28	242,70		(1), (2)	0,00	0,28	385,40		(1), (2)	0,00	0,60	241,80		(1), (2)	3,50	0,28	240,00		(1), (2), (3)	0,00	0,28	250,80	

Egyesített bölcsődevezető

Dietetikus

Az étrend az ételsorunként 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, szulfid, (13) csillagfű, (14) puhatestűek.

2025. Szeptember 22. – Szeptember 26.

LAKTÓZ- ÉS ZÖLDBORSÓMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egysített Bölcsődevezető



39. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Kakaó /Laktózmentes tej, Holland kakaópor/ (2) Csupgatótt méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Rooibos tea Lazackrém /Rio Mare/ (6),(8) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka					Citromos tea Snidlinges tojáskrém (3),(6) Búzakenyér (1) Tricolor paprika					Gyümölcstea Házi tökmagvas csirkehúskrém (6) Teljes kiőrlésű bagett (1) Fűrtös paradicsom					Rooibos tea Fokhagymás vajkrém /Laktózmentes/ (2) Német zsemle (1) Kígyóuborka				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	244,40	7,74	1,09	8,82	33,87	194,10	6,66	1,28	4,93	26,88	175,00	5,03	1,09	6,51	24,36	222,30	8,27	1,90	7,15	26,98	173,50	5,20	3,29	3,40	26,50
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		8,50	0,21	180,00	(1), (6), (8)		5,00	0,04	6,48	(1), (3), (6)		5,00	0,11	8,58	(1), (6)		5,00	0,05	9,12	(1), (2)		5,00	0,12	8,28
TÍZÓRAI	Multivitamin 100%-os /Happy Day/					Házi szamócsás laktózmentes smoothie (2)					Körtelé /Sió/					Házi banános laktózmentes tejturmix (2)					Almalé 100%-os /Happy Day/				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	69,00	0,30	0,00	0,75	15,90	140,50	3,55	0,00	4,15	21,83	58,50	0,00	0,00	0,00	13,50	120,10	4,20	0,00	4,50	15,28	69,00	0,15	0,00	0,15	16,95
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	0,00		0,00	0,00	(2)	5,00	0,16	183,55		-	0,00	0,00	0,00		(2)	1,00	0,20	213,55		-	0,00	0,00	0,00	
EBÉD	Sertéssült Paradicsomos burgonyafőzelék (1) Szilva					Pulykaraguleves (1),(2),(5) /Laktóz- és zöldborsómentes/ Barackos laktózmentes tejberizs (2)					Csőbensült karfiol /Laktózmentes/ (1),(2),(3) Banán					Reszelt laktózmentes sajt (2) Sárgarépa főzelék (1),(2) /Saját anyaggal sűrítve/ Körte					Májpuffancs (1),(3) Kínaikel főzelék (1) Alma				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	409,50	15,16	0,00	17,82	46,21	510,60	16,86	0,00	22,12	64,81	377,90	17,26	3,30	23,28	29,96	196,50	6,08	0,00	8,11	26,36	248,70	7,71	0,03	13,73	29,69
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	5,00		1,98	38,22	(1), (2), (5)		5,00	1,45	370,82	(1), (2), (3)		0,00	1,07	298,54	(1), (2)		0,00	0,53	233,45	(1), (3)		0,00	0,98	36,64
UZSONNA	Laktózmentes tej (2) Gabonapehely (1) /Nestlé Chocapic/					Laktózmentes tej (2) Baromfi párizsikrém (4) /Finomino/ Búzakenyér (1) Koktélpáradicsom					Laktózmentes tej (2) Laktózmentes sajt szelet (2) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Fűrtös paradicsom					Laktózmentes tej (2) Sült csülök /Kométa/ Vénusz margarin Hagymás kenyér (1) Zöldpaprika					Laktózmentes tej (2) Baracklekvár Vénusz margarin Búzakenyér (1)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	189,80	6,62	0,00	7,76	23,84	280,60	12,60	2,29	12,72	28,24	315,20	14,88	0,95	13,94	29,82	272,20	11,07	1,55	13,20	29,26	235,40	9,16	1,09	10,32	27,12
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		0,00	0,26	240,00	(1), (2), (4)		0,00	0,68	240,00	(1), (2)		0,00	0,28	385,80	(1), (2)		0,00	0,82	241,40	(1), (2)		0,00	0,28	240,00

Egysített 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) szezám, (11) rák, (12) kéndioxid, szulfid, (13) csillagfű, (14) puhatestűek.

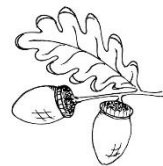
2025. Szeptember 29. – Október 03.

LAKTÓZ- ÉS ZÖLDBORSÓMENTES ÉTLAP

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	Rooibos tea Tőkealmájkrem (6),(8) Búza kenyér (1) Póréhagyma					Citromos tea Kemencés sonkakrém /Kométa/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Tricolor paprika					Rooibos tea Padlizsánkrem (3),(6) Búza kenyér (1) Koktélparadicsom					Gyümölcs tea Zöldfűszeres vajkrém /Laktózmentes/ (2) Francia bagett (1) Zöldpaprika					Laktózmentes tej (2) Cini-minis gabonapehely (1)				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	224,80	10,21	2,06	6,04	25,24	178,70	4,52	1,13	6,08	26,76	204,50	7,77	2,05	5,16	26,51	234,40	8,79	1,06	8,87	28,10	238,00	8,69	0,33	7,83	31,22
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (6), (8)	5,00	0,20	9,11		(1)	5,00	0,29	3,78		(1), (3), (6)	5,00	0,07	8,27		(1), (2)	5,00	0,02	149,18		(1), (2)	7,47	0,26	240,00	
TÍZÓRAI	Gyümölcslé /Happy Day Immun Active/					Házi málnás laktózmentes tejtermék (2)					Ananászlé /Happy Day 100%/					Gyümölcsös írójoghurt /Laktózmentes/ (2)					Őszibaracklé /Sió/				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	79,50	0,75	0,00	0,75	18,00	100,00	4,35	0,00	5,10	9,25	81,00	0,15	0,00	0,60	18,45	176,00	5,40	3,60	7,20	22,80	51,00	0,00	0,00	0,00	11,85
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	0,00	0,00	0,00		(2)	0,00	0,20	180,00		-	0,00	0,00	0,00		(2)	0,00	0,00	240,00		-	0,00	0,00	0,00	
EBÉD	Párolt pulykamell Gyümölcsszósz (1),(2),(12) /Laktózmentes/ Pirított dara (1) Laktózmentes sajt szelet (2)					Tojás puffs (1),(2),(3) Royalfőzelék (1),(2) /Vegyes zöldségkeverék, laktózmentes/ Alma					Kelbimbós laktózmentes tejszínes csirkepecsenye (2) Cepfocskas tészta (1),(3) Banán					Halpogácsa (1),(3),(8) Zellerfőzelék (2),(5) /Saját anyaggal sűrítve/ Körte					Sertés apróhús Céklafőzelék (1),(2) /Burgonyával sűrítve/ Alma				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	438,20	17,01	0,00	19,49	48,66	282,90	10,51	1,10	13,82	32,36	390,60	7,99	0,00	21,73	55,29	318,80	7,90	0,03	17,08	42,97	254,70	9,95	0,00	14,43	24,72
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (12)	12,50	1,05	228,69		(1), (2), (3)	0,00	1,35	138,71		(1), (2), (3)	0,00	2,01	158,00		(1),(2),(3),(5),(8)	0	2,03	107,46		(1), (2)	0,00	1,02	86,34	
UZSONNA	Laktózmentes tej (2) Borjú párizsi /Pick/(4) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kaliforniai paprika					Laktózmentes tej (2) Laktózmentes sajt szelet (2) Vénusz margarin Búza kenyér (1) Kígyó uborka					Vanília tej Szamócalekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Német zsemle (1)					Laktózmentes tej (2) Sicíliai sonka /Tauris/ Vénusz margarin Hagymás kenyér (1) Fürtös paradicsom					Rooibos tea Kockasajt /Laktózmentes Medve/ (2) Búza kenyér (1) Vajretek				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	296,40	13,88	2,67	11,60	30,62	304,40	14,38	1,09	15,27	27,68	247,10	7,91	1,09	7,25	35,74	281,40	11,30	1,55	14,22	29,00	190,00	6,58	4,14	7,01	23,82
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (4)	0,00	0,72	242,80		(1), (2)	0,00	0,28	386,70		(1), (2)	4,00	0,21	180,00		(1), (2)	0,00	0,48	248,20		(1), (2)	5,00	0,40	73,78	

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. Október 06. – Október 10.

LAKTÓZ- ÉS ZÖLDBORSÓMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető

41. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	Rooibos tea Snidlinges laktózmentes vajkrém (2) Búza kenyér (1) Fürtös paradicsom	Gyümölcstea Sült paprikakrém Hagymás kenyér (1) Póréhagyma	Rooibos tea Tepsis bundás kenyér /Laktózmentes/ (1),(2),(3) Koktélpáradicsom	Citromos tea Kockasajt /Laktózmentes Medve/ (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Tricolor paprika	Gyümölcstea Sárgarépa lencsekrém (6) Búza kenyér (1) Kígyóuborka
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	173,30 5,10 3,29 4,90 24,21	150,10 1,33 0,60 4,53 28,16	260,10 11,38 5,14 11,59 26,24	199,80 7,07 4,00 5,78 26,71	155,70 0,73 0,14 5,87 27,73
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2) 5,00 0,12 7,38	(1) 5,00 0,20 13,39	(1), (2), (3) 5,00 1,09 92,15	(1), (2) 5,00 0,40 73,78	(1), (6) 5,00 0,52 13,17
TÍZÓRAI	Házi őszibarackos laktózmentes tejtermék (2)	Gyümölcslé /Happy Day Immun Power/	Trópusi laktózmentes smoothie (2)	Gyümölcslé /Hohes C Plusz Fókusz/	Almalé /Happy Day 100%/
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	115,00 2,82 0,00 3,23 19,69	73,50 0,75 0,00 0,75 16,50	116,00 4,20 0,00 4,50 14,90	66,00 0,00 0,00 0,00 15,00	69,00 0,15 0,00 0,15 16,95
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2) 7,70 0,14 120,00	- 0,00 0,00 0,00	(2) 0,00 0,20 180,00	- 0,00 0,00 0,00	- 0,00 0,00 0,00
EBÉD	Csírke apróhús Karfiolfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Körte	Csirkemájrizottó laktózmentes sajttal (2) Banán	Gulyásleves (1),(3),(5) Laktózmentes tejbedara kakaós szóráttal /Holland/ (1),(2)	Párolt pulykamell Sütőtökfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Alma	Sült sertéskaraj Paradicsomos káposztafőzelék (1) Szilva
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	235,80 5,59 0,00 18,82 24,81	381,60 13,12 0,00 18,71 47,81	357,40 12,66 0,00 19,59 38,31	344,90 11,55 0,00 15,34 42,13	339,50 15,03 0,00 16,37 30,86
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2) 0,00 1,02 116,74	(2) 0,00 0,98 231,62	(1), (2), (3), (5) 5,00 0,75 265,76	(1), (2) 0,00 2,01 56,47	(1) 5,00 1,48 59,90
UZSONNA	Laktózmentes tej (2) Házi laktózmentes sajtkrém (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka	Laktózmentes tej (2) Gyümölcslékvár Vénusz margarin Búza kenyér (1)	Laktózmentes tej (2) Csirkemell sonka /Kométa/ Vénusz margarin Hagymás kenyér (1) Zöldpaprika	Laktózmentes tej (2) Csurgatott méz Vénusz margarin Búza kenyér (1)	Laktózmentes tej (2) Debreceni sonka /Kaiser/ Vénusz margarin Francia bagett (1) Kaliforniai paprika
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	312,40 14,86 0,95 14,07 30,00	235,40 9,16 1,09 10,32 27,12	268,00 11,67 1,79 13,40 29,34	251,90 9,16 1,09 10,32 31,17	273,80 9,38 1,14 13,22 33,22
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2) 0,00 0,28 386,70	(1), (2) 0,00 0,28 240,00	(1), (2) 0,00 0,76 241,40	(1), (2) 3,50 0,28 240,00	(1), (2) 0,00 0,74 242,80

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) szezám, (11) rák, (12) kén-dioxid, szulfid, (13) csillagfű, (14) puhatestűek.