

2025. December 08. – December 12.

LAKTÓZMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető

50. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK						
REGGELI	Laktózmentes tej (2) Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Rooibos tea Házi tökeahmájkrém (6),(8) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka					Laktózmentes tej (2) Laktózmentes sajtkrém (2) Búzakenyér (1) Póréhagyma					Citromos tea Csirkemell sonkakrém /Efef/ Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika					Citromos tea Házi tökmagvas csirkehúskrém (6) Német zsemle (1) Fürtös paradicsom						
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	251,90	9,16	1,09	10,32	31,17	229,60	10,67	1,92	4,70	26,98	277,00	12,20	4,14	13,01	28,05	172,90	4,02	1,09	7,56	24,76	217,30	7,92	2,04	6,71	26,78	
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		3,50	0,28	240,00	(1), (6), (8)		5,00	0,20	7,85	(1), (2)		0,00	0,66	313,96	(1)		5,00	0,35	6,58	(1), (6)		5,00	0,05		9,12
TÍZÓRAI	Áfonyás laktózmentes smoothie (2)					Meggy-szilva-almalé /Sió/					Házi trópusi laktózmentes tejturmix (2)					Multivitamin 100%-os /Happy Day/					Banános laktózmentes smoothie (2)						
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	148,60	4,29	0,00	4,77	21,51	51,00	0,00	0,00	0,00	12,00	120,10	4,20	0,00	4,50	15,90	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	120,10	4,20	0,00	4,50	15,28		
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2)		5,00		0,23	210,20	-	0,00	0,00	0,00		(2)		1,00	0,20	180,00	-	0,00		0,00	0,00		(2)		1,00	0,20	213,55
EBÉD	Főtt tojás (3) Parajfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Alma					Grill csirkecomb Kelkáposztafőzelék (1) Narancs					Pulykaraguleves (1),(2),(5) Tejbedara kakaó szóráttal (2) /Laktózmentes/ Banán					Csirkevagdalt (1),(3) Paradicsomos burgonyafőzelék (1) Alma					Sertéspecsenye Karfiolfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Mandarin						
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	297,70	15,29	0,00	16,27	19,83	219,20	10,20	0,00	5,04	24,15	401,20	15,41	0,00	19,53	43,01	384,90	11,43	0,03	16,46	50,86	341,60	16,09	2,08	19,88	25,95	
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3)		0,00	0,98	201,74	(1)		0,00	0,98	77,96	(1), (2), (5)		5,00	1,28	315,67	(1), (3)		5,00	1,09	27,03	(1), (2)		0,00	1,02	131,79	
UZSONNA	Gyümölcsstea Medve kockasajt (2) /Laktózmentes/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélpáradicsom					Laktózmentes tej (2) Pulykamell sonka /Kométa/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Zöldpaprika					Gyümölcsstea Borjómájás /Nádudvar/ (4) Búzakenyér (1) Savanyú káposzta					Laktózmentes tej (2) Nosztalgia párizsi /Pick/(4) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka					Laktózmentes tej (2) Laktózmentes sajt szelet (2) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Zöldpaprika						
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	200,40	7,08	4,00	5,83	26,76	258,60	9,49	1,09	14,64	27,82	154,00	2,90	0,14	5,85	24,23	281,80	12,96	0,95	10,92	29,77	304,60	14,39	1,09	15,24	27,72	
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		5,00	0,40	73,78	(1), (2)		0,00	0,28	241,40	(1), (4)		5,00	0,18	10,38	(1), (2), (4)		0,00	0,28	242,70	(1), (2)		0,00	0,28	385,40	

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) szeszamag, (11) rák, (12) kéndioxid, szulfid, (13) csillagfürt, (14) puhatestűek.

2025. December 15. – December 19.

LAKTÓZMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető

51. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK											
REGGELI	Laktózmentes tej (2) Baracklekvár Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Citromos tea Laktózmentes sajtkrém (2) Búzakenyér (1) Póréhagyma					Gyümölcs tea Házi csirkemájkrém (6) Teljes kiőrlésű bagett (1) Vajretek					Laktózmentes tej (2) Gabonapehely (1) /Nestlé Nesquik/					Rooibos tea Tepsis bundás kenyér /Laktózmentes/ (1),(2),(3) Koktélpáradicsom											
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	235,40	9,16	1,09	10,32	27,12	192,80	6,60	4,14	7,12	24,47	186,30	4,66	0,95	6,57	27,56	189,80	6,62	0,00	7,76	23,84	174,70	3,98	0,14	8,03	25,16							
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		0,00		0,28	240,00	(1), (2)		5,00		0,40	77,74	(1), (6)		5,00		1,02	31,13	(1), (2)		0,00		0,26	240,00	(1), (3)		5,00		0,49	12,15		
TÍZÓRAI	Házi barackos laktózmentes tejturmix (2)					Almalé 100%-os /Sió/					Banános laktózmentes smoothie (2)					Gyümölcslé 100% /Immun Power HD/					Szamócás laktózmentes smoothie (2)											
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	130,20	4,21	0,00	4,68	18,72	66,80	0,08	0,00	0,08	16,13	120,10	4,20	0,00	4,50	15,28	73,50	0,75	0,00	0,75	16,50	140,50	3,55	0,00	4,15	21,83							
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2)		6,00		0,20	180,00	-		0,00		0,00	0,00	(2)		1,00		0,20	213,55		-		0,00		0,00	0,00		(2)		5,00		0,16	183,55
EBÉD	Vagdalt szelet (1),(3) Tökfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Alma					Olaszos csirkés penne laktózmentes sajttal (1),(2),(3) Banán					Reszelt sajt /Laktózmentes/ (2) Finomfőzelék (1),(2) /Saját anyaggal sűrítve/ Mandarin					Sertés apróhús Sütőtökfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Banán					Párolt csirkecomb Brokkolifőzelék (1),(2) /Burgonyával sűrítve/ Alma											
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	289,10	9,94	0,03	14,30	33,70	364,40	9,57	0,00	22,29	44,55	239,40	6,79	0,00	11,20	32,38	370,30	10,77	0,00	15,06	49,74	164,20	4,26	0,15	7,23	21,09							
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3)		0,00		1,12	87,49	(1), (2), (3)		0,00		1,51	213,62	(1), (2)		0,00		0,53	199,93	(1), (2)		0,00		1,51	112,47	(1), (2)		0,00		2,08	95,84		
UZSONNA	Gyümölcs tea Sertéspárizsi /Pick/(4) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kígyóuborka					Laktózmentes tej (2) Házi csicseriborsókrém (6) Német zsemle (1) Kaliforniai paprika					Laktózmentes tej (2) Kemencés sonka /Kométa/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Fürtös paradicsom					Gyümölcs tea Tonhalkrém /Rio Mare/ (6),(8) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka					Laktózmentes tej (2) Reszelt laktómentes sajtkrém (2) /Trappista/ Búzakenyér (1) Zöldpaprika											
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	184,00	6,12	2,14	6,38	24,01	249,30	6,62	0,14	9,90	34,87	260,60	9,80	1,33	13,94	27,40	226,90	9,88	0,95	6,14	26,59	304,60	14,39	1,09	15,24	27,72							
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (4)		5,00		0,02	6,48	(1), (2), (6)		0,00		0,78	246,68	(1), (2)		0,00		0,64	241,80	(1), (6), (8)		5,00		0,21	7,85	(1), (2)		0,00		0,28	385,40		

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.