

2025. December 08. – December 12.

SERTÉSHÚSMENTES 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	Tej (2) Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Rooibos tea Házi tökehal májkrém (6),(8) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka					Tej (2) Natúr vajkrém /Tolle/ (2) Kiskifli (1),(2) Póréhagyma					Citromos tea Kapros túrókrém (2) Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika					Citromos tea Házi tökmagvas csirkehúskrém (6) Német zsemle (1) Fürtös paradicsom					
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	223,90	7,76	1,09	8,82	29,02	229,60	10,67	1,92	4,70	26,98	243,80	12,78	0,11	7,52	24,44	162,60	2,65	0,84	7,26	25,26	217,30	7,92	2,04	6,71	26,78
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		3,50	0,02	180,00	(1), (6), (8)		5,00	0,20	7,85	(1), (2)		0,00	0,00	183,96	(1), (2)		5,00	0,10	25,08	(1), (6)		5,00	0,05	
TÍZÓRAI	Áfonyás smoothie (2)					Meggy-szilva-almalé /Sió/					Házi trópusi tejtermék (2)					Multivitamin 100%-os /Happy Day/					Banános smoothie (2)					
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	148,60	4,29	0,00	4,77	21,66	51,00	0,00	0,00	0,00	12,00	120,10	4,20	0,00	4,50	16,05	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	120,10	4,20	0,00	4,50	15,43	
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2)		5,00	0,04	210,20	-	0,00	0,00	0,00		(2)		1,00	0,00	180,00	-	0,00	0,00	0,00		(2)		1,00	0,00	213,55	
EBÉD	Főtt tojás (3) Parajfőzelék (1),(2) Alma					Grill csirkecomb Kelkáposztafőzelék (1) Narancs					Pulykaraguleves (1),(2),(5) Túrógombóc tejfölös öntettel (1),(2),(3) Banán					Csirkevagdalt (1),(3) Paradicsomos burgonyafőzelék (1) Alma					Pulykapecsenye Karfiolfőzelék (1),(2) Mandarin					
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	251,70	11,55	0,00	13,42	20,19	219,20	10,20	0,00	5,04	24,15	757,20	36,38	11,20	34,45	67,76	384,90	11,43	0,03	16,46	50,86	308,50	15,67	2,80	16,76	22,35
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3)		0,00	0,98	82,53	(1)		0,00	0,98	77,96	(1), (2), (3), (5)		15,00	1,24	292,26	(1), (3)		5,00	1,09	27,03	(1), (2)		0,00	1,00	144,00
UZSONNA	Gyümölcs tea Juhtúrós körözött (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélpárizsi					Tej (2) Pulykamell sonka /Kométa/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Zöldpaprika					Gyümölcs tea Csirkemell sonkakrém /Efef/ Búzakenyér (1) Savanyú káposzta					Tej (2) Pulykamell sonka /Efef/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka					Tej (2) Mozzarella sajt szelet (2) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Zöldpaprika					
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	180,80	4,49	1,40	5,45	27,72	230,60	8,09	1,09	13,14	25,67	170,90	4,02	1,09	7,50	24,28	238,40	8,56	0,95	11,97	27,95	269,40	12,19	3,95	13,94	25,47
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		5,00	0,11	42,15	(1), (2)		0,00	0,02	181,40	(1)		5,00	0,36	10,38	(1), (2)		0,00	0,02	182,70	(1), (2)		0,00	0,32	181,40

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. December 15. – December 19.

SERTÉSHÚSMENTES 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	Tej (2) Teavaj /Ammerland/ (2) Kalács (1),(2),(3)					Citromos tea Magyaros vajkrém /Tolle/(2) Búza kenyér (1) Póréhagyma					Gyümölcs tea Házi csirkemájkrém (6) Teljes kiőrlésű bagett (1) Vajretek					Tej (2) Gabonapehely (1) /Nestlé Nesquik/					Rooibos tea Tepsis bundás kenyér (1),(2),(3) Koktélpáradicsom				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	297,80	16,40	2,78	8,30	28,26	155,00	3,10	1,84	5,04	24,87	186,30	4,66	0,95	6,57	27,56	161,80	5,22	0,00	6,26	21,69	283,70	13,18	2,94	13,53	26,14
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3)	0,00	0,00	182,50		(1), (2)	5,00	0,11	7,74		(1), (6)	5,00	1,02	31,13		(1), (2)	0,00	0,00	180,00		(1), (2), (3)	5,00	0,71	158,15	
TÍZÓRAI	Házi barackos tejtermék (2)					Almalé 100%-os /Sió/					Actimel (2)					Gyümölcslé 100% /Immun Power HD/					Szamócás smoothie (2)				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	109,70	4,21	0,00	4,68	13,87	66,80	0,08	0,00	0,08	16,13	76,00	1,50	0,00	2,80	12,00	73,50	0,75	0,00	0,75	16,50	140,50	3,55	0,00	4,15	21,96
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2)	1,00	0,01	180,00		-	0,00	0,00	0,00		(2)	0,00	0,00	120,00		-	0,00	0,00	0,00		(2)	5,00	0,00	183,55	
EBÉD	Vagdalt szelet /Pulykamell/ (1),(3) Tökfőzelék (1),(2) Alma					Olaszos csirkés penne sajttal (1),(2),(3) Banán					Sajtfelfújt (1),(2),(3) Finomfőzelék (1),(2) Mandarin					Pulyka apróhús Sütőtökfőzelék (1),(2) Banán					Párolt csirkecomb Brokkolifőzelék (1),(2) Alma				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	251,70	11,55	0,00	13,42	20,19	432,40	14,77	0,00	27,49	44,69	352,70	12,13	2,53	16,43	43,55	373,60	12,94	0,70	15,36	45,55	157,20	4,27	0,82	5,89	21,13
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3)	0,00	0,98	82,53		(1), (2)	0,00	1,91	309,62		(1), (2), (3)	0,00	1,05	148,98		(1), (2)	0,00	1,49	130,94		(1), (2)	0,00	2,02	59,84	
UZSONNA	Gyümölcs tea Csirkemell sonka /Efef/ Vénusz margarin Búza kenyér (1) Kígyóborka					Tej (2) Házi csicseriborsókrém (6) Német zsemle (1) Kaliforniai paprika					Tej (2) Pulykamell sonka /Kométa/ Vénusz margarin Búza kenyér (1) Fürtös paradicsom					Gyümölcs tea Tonhalkrém /Rio Mare/ (6),(8) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka					Tej (2) Reszelt sajtkrém (2) /Trappista/ Kiskifli (1),(2) Zöldpaprika				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	168,70	4,00	1,09	7,43	23,93	221,30	5,22	0,14	8,40	32,72	227,80	8,22	1,09	11,69	25,19	226,90	9,88	0,95	6,14	26,59	241,50	11,67	1,06	10,64	23,09
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	5,00	0,02	6,48		(1), (2), (6)	0,00	0,52	186,68		(1), (2)	0,00	0,35	181,80		(1), (6), (8)	5,00	0,21	7,85		(1), (2)	0,00	0,17	271,40	

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.