

2025. December 08. – December 12.

TEJFEHÉRJEMENTES 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	Rizsital /Alpro/ Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Rooibos tea Házi tökehalmájkrém (6),(8) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka					Rizsital /Alpro/ Csirkemell sonkakrém /Efef/ Búzakenyér (1) Póréhagyma					Citromos tea Növényi sajtkrém /Violife/ Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika					Citromos tea Házi tökmagvas csirkehúskrém (6) Német zsemle (1) Fürtös paradicsom				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	265,90	5,66	1,09	4,68	48,57	229,60	10,67	1,92	4,70	26,98	270,20	6,12	1,09	7,82	45,49	207,00	7,40	1,09	4,71	28,42	217,30	7,92	2,04	6,71	26,78
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	3,50	0,02	240,00		(1), (6), (8)	5,00	0,20	7,85		(1)	0,00	0,35	243,96		(1)	5,00	0,02	6,58		(1), (6)	5,00	0,05	9,12	
TÍZÓRAI	Áfonyás smoothie rizstejjel					Meggy-szilva-almalé /Sió/					Házi trópusi rizstejtermix					Multivitamin 100%-os /Happy Day/					Banános smoothie rizstejjel				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	159,10	1,67	0,00	0,54	34,56	51,00	0,00	0,00	0,00	12,00	130,60	1,58	0,00	0,27	28,95	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	123,70	1,05	0,00	0,18	27,68
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	5,00	0,04	210,20		-	0,00	0,00	0,00		-	1,00	0,00	180,00		-	0,00	0,00	0,00		-	7,00	0,00	153,55	
EBÉD	Főtt tojás (3) Parajfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Alma					Grill csirkecomb Kelkáposztafőzelék (1) Narancs					Pulykaraguleves (1),(5) Rizstejbedara kakaós szórattal /Holland/ Banán					Csirkevagdalt (1),(3) Paradicsomos burgonyafőzelék (1) Alma					Sertésspecsenye Karfiolfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Mandarin				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	278,80	11,14	0,00	12,02	29,40	219,20	10,20	0,00	5,04	24,15	321,40	8,21	0,00	12,22	47,51	384,90	11,43	0,03	16,46	50,86	296,70	11,55	0,00	18,30	26,63
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (3)	0,00	0,98	142,99		(1)	0,00	0,98	77,96		(1), (5)	5,00	0,29	198,72		(1), (3)	5,00	1,09	27,03		(1)	0,00	0,98	131,30	
UZSONNA	Gyümölcs tea Sonkakrém /Efef/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélpáradicsom					Rizsital /Alpro/ Pulykamell sonka /Kométa/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Zöldpaprika					Gyümölcs tea Borjómájás /Nádudvar/ (4) Búzakenyér (1) Savanyú káposzta					Rizsital /Alpro/ Nosztalgia párizsi /Pick/(4) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka					Rizsital /Alpro/ Növényi sajt szelet /Violife/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Zöldpaprika				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	185,00	4,38	0,95	7,63	27,06	272,60	5,99	1,09	9,00	45,22	154,00	2,90	0,14	5,85	24,23	295,80	9,46	0,95	5,28	47,17	301,20	9,49	1,09	4,80	48,62
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	5,00	0,02	3,78		(1)	0,00	0,02	241,40		(1), (4)	5,00	0,18	10,38		(1), (4)	0,00	0,02	242,70		(1)	0,00	0,02	241,40	

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) csillagfürt, (14) puhatestűek.

2025. December 15. – December 19.

TEJFEHÉRJEMENTES 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	Rizsital /Alpro/ Baracklekvár Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Citromos tea Növényi sajtkrém /Violife/ Búzakenyér (1) Póréhagyma					Gyümölcs tea Házi csirkemájkrém (6) Teljes kiőrlésű bagett (1) Vajretek					Rizsital /Alpro/ Gabonapehely (1) /Nestlé Nesquik/					Rooibos tea Tepsis bundás kenyér /Tejfehérjementes/ (1),(3) Koktélpáradicsom					
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	249,40	5,66	1,09	4,68	44,52	206,00	7,40	1,09	4,72	28,17	186,30	4,66	0,95	6,57	27,56	203,80	3,12	0,00	2,12	41,24	174,70	3,98	0,14	8,03	25,16
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)		0,00	0,02	240,00	(1)		5,00	0,02	7,74	(1), (6)		5,00	1,02	31,13	(1)		0,00	0,00	240,00	(1), (3)		5,00	0,49	12,15
TÍZÓRAI	Házi barackos rizstejturmix					Almalé 100%-os /Sió/					Banános smoothie rizstejjel					Gyümölcslé 100% /Immun Power HD/					Szamócsa smoothie rizstejjel					
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	120,20	1,59	0,00	0,45	26,77	66,80	0,08	0,00	0,08	16,13	130,60	1,58	0,00	0,27		73,50	0,75	0,00	0,75	16,50	149,30	1,36	0,00	0,63	32,71	
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	1,00	0,01		180,00	-	0,00	0,00		0,00	-	1,00	0,00		213,55	-	0,00	0,00		0,00	-	5,00	0,00		183,55	
EBÉD	Vagdalt szelet (1),(3) Tökfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Alma					Olaszos csirkés penne növényi sajttal (1),(3) Banán					Reszelt növényi sajt /Violife/ Finomfőzelék (1) /Saját anyaggal sűrítve/ Mandarin					Sertés apróhús Sütőtökfőzelék (1) /Burgonyával sűrítve/ Banán					Párolt csirkecomb Brokkolifőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Alma					
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	303,80	9,63	0,03	13,49	38,97	356,80	7,16	0,12	19,51	50,99	302,00	5,74	0,00	7,02	54,36	385,00	10,45	0,00	14,25	55,01	167,70	3,38	0,15	5,82	25,44
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (3)		0,00	1,08	111,49	(1)		0,00	0,99	77,39	(1)		0,00	0,98	189,58	(1)		0,00	1,47	136,47	(1)		0,00	2,01	95,84
UZSONNA	Gyümölcs tea Sertéspárizsi /Pick/(4) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kígyóborka					Rizsital /Alpro/ Házi csicseriborsókrém (6) Német zsemle (1) Kaliforniai paprika					Rizsital /Alpro/ Kemencés sonka /Kométa/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Fürtös paradicsom					Gyümölcs tea Tonhalkrém /Rio Mare/ (6),(8) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka					Rizsital /Alpro/ Reszelt növényi sajtkrém /Violefi/ Búzakenyér (1) Zöldpaprika					
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	184,00	6,12	2,14	6,38	24,01	263,30	3,12	0,14	4,26	52,27	274,60	6,30	1,33	8,30	44,80	226,90	9,88	0,95	6,14	26,59	301,20	9,49	1,09	4,80	48,62
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (4)		5,00	0,02	6,48	(1), (6)		0,00	0,52	246,68	(1)		0,00	0,38	241,80	(1), (6), (8)		5,00	0,21	7,85	(1)		0,00	0,02	241,40

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) csillagfürt, (14) puhatestűek.