

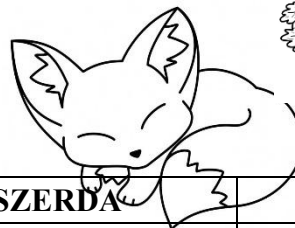
2025. Október 13. – Október 17.

GYERMEK ÉS TIPEGŐ ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



42. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Macikáv (1),(2) Csurgatott méz Vénusz margarin Kiskifli (1),(2)					Gyümölcs tea Házi csicseriborsókrém (6) Teljes kiőrlésű bagett (1) Póréhagyma					Rooibos tea Padlizsánkrém (3),(6) Búzakenyér (1) Paradicsom					Citromos tea Juhtúrós körözött (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kaliforniai paprika					Tej (2) Cini-minis gabonapehely /Nestlé/ (1) /Típegő: Vaníliás zabkása (1),(2)/				
Energia kCal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	235,50	7,75	1,06	6,82	34,00	169,10	1,37	0,00	4,45	31,25	204,50	7,77	2,05	4,98	25,79	182,20	4,49	1,40	5,53	28,00	210,00	7,29	0,33	6,33	29,07
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	8,50	0,02	180,00		(1), (6)	5,00	0,52	11,62		(1), (3), (6)	5,00	0,07	10,07		(1), (2)	5,00	0,11	44,95		(1), (2)	7,47	0,00	180,00	
TÍZÓRAI	Őszibaracklé /Happy Day/					Házi banános smoothie (2)					Piros multivitamin 100%-os /Happy Day/					Házi trópusi tejturmix (2)					Eperlé /Happy Day/				
Energia kCal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	51,00	0,00	0,00	0,00	11,85	120,10	4,20	0,00	4,50	15,43	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	120,10	4,20	0,00	4,50	16,05	72,00	16,50	0,00	0,00	0,00
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	0,00	0,00	0,00		1,00	0,00	213,55	(2)		-	0,00	0,00	0,00		(2)	1,00	0,00	180,00		-	0,00	0,00	0,00	
EBÉD	Panírozott tökehalfilé /100%-os színfilé/ (1),(8) /Típegő: Párolt halfilé (8)/ Burgonyapüré (2) Alma					Pulykapecsenye Mexikói főzelék (1),(2) Körte					Csirke apróhús Brokkolifőzelék (1).(2) Alma					Magyaros kiskagyló (1),(3) /Típegő: Párolt sertéscomb, Finomfőzelék (1),(2)/ Banán					Vagdalt szelet csirkehússal (1),(3) Kelkáposztafőzelék (1) Szilva				
Energia kCal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	344,90	14,77	0,54	11,67	39,63	374,80	14,82	1,40	17,44	36,74	224,60	5,77	0,82	18,31	21,55	324,70	10,29	0,00	14,86	39,53	320,10	11,36	0,03	16,87	35,14
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (8)	0,00	1,71	47,81		(1), (2)	0,00	1,50	118,46		(1), (2)	0,00	1,52	63,49		(1), (3)	0,00	0,49	82,37		(1), (3)	0,00	0,59	50,72	
UZSONNA	Rooibos tea Snidlinges tojáskrém (3),(6) Búzakenyér (1) Koktélpáradicsom					Tej (2) Sült csülök sonka /Kométa/ Vénusz margarin /Típegő: Sonkakrém/ Búzakenyér (1) Tricolor paprika					Tej (2) Mozzarella sajt szelet(2) Vénusz margarin /Típegő: Sajtkrém/ Német zsemle (1) Zöldpaprika					Tej (2) Csirkemell sonka /Efef/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kígyóborka					Tej (2) Natúr vajkrém /Tolle/ (2) Hagymás kenyér (1) Fürtös paradicsom				
Energia kCal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	175,60	5,04	1,09	6,56	24,41	236,30	8,99	1,09	12,37	25,84	272,40	12,32	3,95	12,31	27,59	225,00	8,20	1,09	11,82	25,36	234,30	9,23	0,60	8,61	27,49
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (3), (6)	5,00	0,11	8,58		(1), (2)	0,00	0,56	180,00		(1), (2)	0,00	0,32	181,40		(1), (2)	0,00	0,35	182,70		(1), (2)	0,00	0,00	181,80	

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

2025. Október 20. – Október 24.

GYERMEK ÉS TIPEGŐ ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



43. hét

ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	Citromos tea Tonhalkrém /Rio Mare/ (6), (8) Búzakenyér (1) Póréhagyma					Rooibos tea Házi tökmagvas csirkemájkrém (6) Német zsemle (1) Kígyóborka					Gyümölcstea Kemencés sonka /Kométa/ Vénusz margarin /Tipegő: Sonkakrém/ Búzakenyér (1) Fürtös paradicsom						
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	237,70	10,83	1,27	8,24	24,84	180,80	4,31	1,09	6,11	27,43	180,60	4,60	1,21	8,15	23,87		
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (6), (8)	5,00	0,24	9,11		(1), (6)	5,00	1,02	33,83		(1)	5,00	0,34	5,58			
TÍZÓRAI	Körtés almalé /Sió/					Házi málnás smoothie (2)					Actimel (2)						
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	51,00	0,00	0,00	0,00	12,15	100,00	4,35	0,00	5,10	9,40	76,00	1,50	0,00	2,80	12,00		
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	0,00	0,00	0,00		(2)	0,00	0,00	180,00		(2)	0,00	0,00	120,00			
EBÉD	Basmati rizses hús Csemege uborka (6) /Tipegő: Sertés apróhús, Burgonyapüré (2)/ Mandarin					Párolt pulykamell Zöldborsófőzelék (1), (2) Banán					Csirkeraguleves (1), (2), (5) Almás pite (1), (2), (3) /Tipegő: Csirke apróhús, Kertészfőzelék (1), (2), (5) Alma/						
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	371,20	9,43	0,00	15,77	52,25	333,50	11,42	0,00	18,87	32,01	358,20	14,24	1,40	15,17	39,81		
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(6)	0,00	0,98	66,39		(1), (2)	0,00	1,47	160,95		(1), (2), (3), (5)	15,00	1,01	96,50			
UZSONNA	Tej (2) Nosztalgia párizsi /Pick/(4) Vénusz margarin /Tipegő: Párizsikrém/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélpáradicsom					Tej (2) Erdei gyümölcslekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Tej (2) Trappista sajtkrém (2) Kiskifli (1), (2) Zöldpaprika						
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	256,60	11,58	0,95	9,47	28,17	232,10	7,76	1,09	8,82	30,87	241,50	11,67	1,06	10,64	23,09		
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (4)	0,00	0,02	180,00		(1), (2)	0,00	0,02	180,00		(1), (2)	0,00	0,17	271,40			

Október 23-24



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

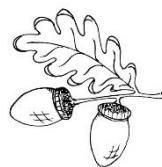
2025. Október 27. – Október 31.

GYERMEK ÉS TIPEGŐ ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



44. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Tej (2) Teavaj /Ammerland/ (2) Kalács (1),(2),(3)					Rooibos tea Főtt tojás karika (3) Vénusz margarin /Tipegő: Tojáskrém (3),(6)/ Búzakenyér (1) Jégcsapretek					Citromos tea Kapros túrókrém (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Fürtös paradicsom					Gyümölcs tea Tőkehal májkrém (6),(8) Búzakenyér (1) Póréhagyma					Rooibos tea Sült paprikakrém Német zsemle (1)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	265,40	13,00	0,00	8,18	28,70	188,40	5,99	1,09	7,84	24,46	169,20	3,13	0,70	5,80	26,58	224,80	10,21	2,06	6,04	25,24	138,00	0,74	0,14	3,25	27,73
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3)	0,80	0,35	203,30		(1), (3)	5,00	0,02	15,44		(1), (2)	5,00	0,10	24,08		(1), (6), (8)	5,00	0,20	9,11		(1)	5,00	0,20	9,43	
TÍZÓRAI	Multivitamin 100%-os /Hohes C/					Házi szamócás smoothie (2)					Ananászlé /Happy Day 100%/					Házi trópusi tejturmix (2)					Kajszi baracklé /Sió/				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	140,50	3,55	0,00	4,15	21,96	81,00	0,15	0,00	0,60	18,45	120,10	4,20	0,00	4,50	16,05	52,50	0,00	0,00	0,00	12,00
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	0,00	0,00	0,00		(2)	5,00	0,00	183,55		-	0,00	0,00	0,00		(2)	1,00	0,00	180,00		-	0,00	0,00	0,00	
EBÉD	Reszelt sajt (2) Finomfőzelék (1),(2) Mandarin					Tonhalas penne (1),(2),(3),(8) /Tipegő: Párolt tonhal (8), Zellerfőzelék (1)/ Alma					Svájci rakott burgonya csirkehússal (1),(2),(3) /Tipegő: Párolt csirkecomb, Burgonyapüré (2)/ Körte					Sertéspecsenye Tökfőzelék (1),(2) Banán					Csirke apróhús Royalfőzelék (1),(2) Alma				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	273,60	9,39	0,00	13,90	32,44	514,20	28,24	1,82	19,77	42,45	408,70	17,58	2,10	21,30	40,45	336,30	13,75	2,80	14,77	35,21	208,30	5,40	0,15	17,38	19,25
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	0,79	235,93		(1),(2),(3),(8)	0,00	1,52	130,85		(1), (2), (3)	0,00	1,28	204,87		(1), (2)	0,00	1,00	159,20		(1), (2)	0,00	1,10	98,84	
UZSONNA	Gyümölcs tea Borjómájás /Pick/ (2),(4) Búzakenyér (1) Paradicsom					Tej (2) Sült tarja sonka /Kométa/ Vénusz margarin /Tipegő: Sonkakrém/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Zöldpaprika					Tej (2) Fokhagymás vajkrém /Tolle/ (2) Búzakenyér (1) Vajretek					Tej (2) Pannónia sajt szelet(2) Vénusz margarin /Tipegő: Sajtkrém/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka					Tej (2) Baromfi párizsikrém (4) /Finomino/ Búzakenyér (1) Koktélpáradicsom				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	195,40	6,80	2,74	6,85	23,90	242,20	9,27	1,07	11,44	27,84	222,30	8,65	0,14	9,42	25,93	289,60	13,86	4,75	13,17	27,65	252,60	11,20	2,29	11,22	26,09
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (4)	5,00	0,36	5,58		(1), (2)	0,00	0,34	181,40		(1), (2)	0,00	0,00	180,00		(1), (2)	0,00	0,17	182,70		(1), (2), (4)	0,00	0,42	180,00	

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.

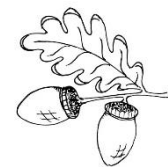
2025. November 03. – November 07.

GYERMEK ÉS TIPEGŐ ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



45. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Vaníliás tej (2) Áfonyagyümölcslekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Kiskifli (1),(2)					Gyümölcsstea Házi tökmagvas pulykahúskrém (6) Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika					Citromos tea Magyaros vajkrém /Tolle/ (2) Német zsemle (1) Kígyóuborka					Tej (2) Tepsis bundás kenyér (1),(2),(3) /Tipegő: Tojáskrém (3),(6), Búzakenyér (1)/ Póréhagyma					Tej (2) Chochapic gabonapehely /Nestlé/ (1) /Tipegő: Vaníliás zabkása (1),(2)/				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	250,10	7,82	1,06	6,83	37,23	225,00	9,06	2,04	7,98	25,65	154,80	3,20	1,84	3,27	26,41	346,70	17,30	2,88	16,93	32,48	161,80	5,22	0,00	6,26	21,69
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		5,00	0,02	180,00	(1), (6)		5,00	0,05	11,29	(1), (2)		5,00	0,11	6,48	(1), (2), (3)		0,60	1,23	338,33	(1), (2)		0,00	0,00	180,00
TÍZÓRAI	Narancslé 100%-os /Hohes C/					Házi barackos tejtermék (2)					Szőlőlé /Sió/					Actimel (2)					Gyümölcsle /Hohes C Plusz Fókusz/				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	109,70	4,21	0,00	4,68	13,87	61,50	0,75	0,00	0,00	14,85	76,00	1,50	0,00	2,80	12,00	66,00	0,00	0,00	0,00	15,00
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	0,00	0,00	0,00	0,00	(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	
EBÉD	Főtt tojás (3) Parajfőzelék (1),(2) Banán					Sült sertéskaraj Sütlőköfőzelék (1),(2) Alma					Húsgaluskaleves (1),(3),(5) Boci szelet (1),(2),(3) /Tipegő: Csirke aprópecsenye, Kertészfőzelék (1),(2),(5) Banán/					Grill csirkecomb Paradicsomos káposztafőzelék (1) Mandarin					Májpudding (1),(3) Céklafőzelék (1),(2) Banán				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	284,30	11,55	0,00	13,09	27,08	350,60	13,05	0,70	17,98	37,74	422,20	16,03	0,00	19,80	45,66	238,70	10,41	0,00	3,59	30,00	254,20	4,02	0,03	13,77	39,02
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1),(2),(3)		0,00	0,98	138,46	(1), (2)		0,00	1,98	78,62	(1), (2), (3), (5)		24,70	0,98	73,29	(1)		5,00	0,99	53,06	(1),(2),(3)		0,00	0,98	179,04
UZSONNA	Tej (2) Sertés párizsi /Pick/(4) Vénusz margarin /Tipegő: Párizsikrém/ Búzakenyér (1) Savanyú káposzta					Tej (2) Kockasajt /Medve/ (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Fürtös paradicsom					Tej (2) Selyemsonka /Sága/ (2) Vénusz margarin /Tipegő: Sonkakrém/ Búzakenyér (1) Zöldpaprika					Rooibos tea Lazackrém /Rio Mare/ (6),(8) Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélparadicsom					Gyümölcsstea Sárgarépás lekvár (6) Búzakenyér (1) Tricolor paprika				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	242,50	10,35	2,14	10,84	25,78	242,20	9,28	2,60	10,04	28,29	234,00	8,79	1,09	11,94	26,03	196,90	6,68	1,28	4,98	27,43	158,00	0,74	0,14	5,87	28,22
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (4)		0,00	0,02	186,60	(1), (2)		0,00	0,40	265,80	(1), (2)		0,00	0,56	181,40	(1), (6), (8)		5,00	0,04	3,78	(1), (6)		5,00	0,52	10,47

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.