

2025. Október 13. – Október 17.

LAKTÓZ- ÉS ZÖLDBORSÓMENTES 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 /LM tej/ (1),(2) Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Gyümölcs tea Házi csicseriborsókrém (6) Teljes kiőrlésű bagett (1) Póréhagyma					Rooibos tea Padlizsánkrém (3),(6) Búzakenyér (1) Paradicsom					Citromos tea Laktózmentes sajtkrém (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kaliforniai paprika					Laktózmentes tej (2) Cini-minis gabonapehely /Nestlé/ (1)				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	254,10	7,77	1,09	8,86	36,19	169,10	1,37	0,00	4,45	31,25	204,50	7,77	2,05	4,98	25,79	232,40	9,28	0,95	8,31	27,24	238,00	8,69	0,33	7,83	31,22
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		8,50	0,21	180,00	(1), (6)		5,00	0,52	11,62	(1), (3), (6)		5,00	0,07	10,07	(1), (2)		5,00	0,02	150,58	(1), (2)		7,47	0,26	240,00
TÍZÓRAI	Őszibaracklé /Happy Day/					Házi banános laktózmentes smoothie (2)					Piros multivitamin 100%-os /Happy Day/					Házi trópusi laktózmentes tejturmix (2)					Eperlé /Happy Day/				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	51,00	0,00	0,00	0,00	11,85	120,10	4,20	0,00	4,50		69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	120,10	4,20	0,00	4,50	15,90	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		-	0,00	0,00	0,00		(2)	1,00	0,20	180,00		-	0,00	0,00	0,00	
EBÉD	Panírozott tökehalfilé /100%-os színtelítettségű/ (1),(8) Burgonyapüré (2) /Laktózmentes/ Alma					Pulykapecsenye Karfiolfőzelék (1),(2) /Saját anyaggal sűrítve/ Körte					Csirke apróhús Brokkolifőzelék (1),(2) /Burgonyával sűrítve/ Alma					Magyaros kiskagyló (1),(3) Banán					Vagdalt szelet csirkehússal (1),(3) Kelkáposztafőzelék (1) Szilva				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	345,10	14,77	1,49	11,65	39,57	340,90	16,50	2,80	18,96	24,99	231,60	5,76	0,15	19,65	21,51	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	0,197	47,81	(1), (2)		0,00	1,54	118,46	(1), (2)		0,00	1,58	99,49	(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) Koktélpaprika					Laktózmentes tej (2) Sült csülök sonka /Kométa/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Tricolor paprika					Laktózmentes tej (2) Laktózmentes sajt szelet(2) Vénusz margarin Német zsemle (1) Zöldpaprika					Laktózmentes tej (2) Csirkemell sonka /Efef/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kígyóborka					Laktózmentes tej (2) Laktózmentes kockasajt /Medve/(2) Hagymás kenyér (1) Fürtös paradicsom				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	175,60	5,04	1,09	6,56	24,41	264,30	10,39	1,09	13,87	27,99	307,60	14,52	1,09	13,61	29,84	253,00	9,60	1,09	13,32	27,51	286,60	12,88	4,60	12,10	29,02
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (3), (6)		5,00	0,11	8,58	(1), (2)		0,00	0,82	240,00	(1), (2)		0,00	0,28	385,40	(1), (2)		0,00	0,61	242,70	(1), (2)		0,00	0,66	311,80

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

2025. Október 20. – Október 24.

LAKTÓZ- ÉS ZÖLDBORSÓMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



43. hét

CSÜTÖRTÖK PÉNTEK

Október 23-24



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA				
REGGELI	Citromos tea Tonhalkrém /Rio Mare/ (6),(8) Búza kenyér (1) Póréhagyma					Rooibos tea Házi tök magvas csirkemájkrém (6) Német zsemle (1) Kígyóborka					Gyümölcstea Kemencés sonka /Kométa/ Vénusz margarin Búza kenyér (1) Fürtös paradicsom				
Energia cKcal./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 almale /Sió/					Házi málnás laktózmentes smoothie (2)					Gyümölcsös ívő joghurt /Laktózmentes/ (2)				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	51,00	0,00	0,00	0,00	12,15	100,00	4,35	0,00	5,10	9,25	176,00	5,40	3,60	7,20	22,80
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	0,00	0,00	0,00		(2)	0,00	0,20	180,00		(2)	0,00	0,00	240,00	
EBÉD	Basmati rizses hús Csemege uborka (6) Mandarin					Párolt pulykamell Brokkolifőzelék (1),(2) /Saját anyaggal sűrítve/ Banán					Csirkeraguleves /Laktózmentes/ (1),(2),(5) Házi gyümölcsös laktózmentes tejberizs (2)				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	371,20	9,43	0,00	15,77	52,25	308,20	11,97	0,82	15,93	29,70	520,20	17,65	0,00	28,28	64,60
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(6)	0,00	0,98	66,39		(1), (2)	0,00	1,51	185,45		(1), (2), (3), (5)	5,00	1,45	384,87	
UZSONNA	Laktózmentes tej (2) Nosztalgia párizsi /Pick/(4) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélparadicsom					Laktózmentes tej (2) Erdei gyümölcslekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Búza kenyér (1)					Laktózmentes tej (2) Laktózmentes sajtkrém (2) Búza kenyér (1) Zöldpaprika				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	284,60	12,98	0,95	10,97	30,32	260,10	9,16	1,09	10,32	33,02	304,60	14,39	1,09	15,24	27,72
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (4)	0,00	0,28	240,00		(1), (2)	0,00	0,28	240,00		(1), (2)	0,00	0,28	385,40	

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.

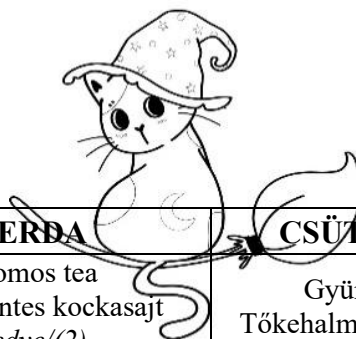
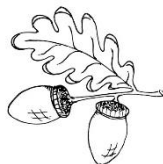
2025. Október 27. – Október 31.

LAKTÓZ- ÉS ZÖLDBORSÓMENTES 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	Laktózmentes tej (2) Csurgatott méz Vénusz margarin Búzákenyér (1)					Rooibos tea Főtt tojás karika (3) Vénusz margarin Búzákenyér (1) Jégcsapretek					Citromos tea Laktózmentes kockasajt /Medve/(2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Fürtös paradicsom					Gyümölcstea Tökealmájkrem (6),(8) Búzákenyér (1) Póréhagyma					Rooibos tea Sült paprikakrem Német zsemle (1)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	251,90	9,16	1,09	10,32	31,17	188,40	5,99	1,09	7,84	24,46	200,40	7,08	4,00	5,65	26,04	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)	3,50	0,28	240,00		(1), (3)	5,00	0,02	15,44		(1), (2)	5,00	0,40	75,58		(1), (6), (8)	5,00	0,20	9,11		(1)	5,00	0,20	9,43	
TÍZÓRAI	Multivitamin 100%-os /Hohes C/					Házi szamócás laktózmentes smoothie (2)					Ananászle /Happy Day 100%/					Házi trópusi laktózmentes tejturmix (2)					Kajszibaracklé /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	21,83	81,00	0,15	0,00	0,60	18,45	120,10	4,20	0,00	4,50	15,90	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	0,16	183,55		-	0,00	0,00	0,00		(2)	1,00	0,20	180,00		-	0,00	0,00	0,00	
EBÉD	Reszelt laktózmentes sajt /Mizo/(2) Sárgarépafozelék (1),(2) /Saját anyaggal sűrítve/ Mandarin					Tonhalas penne laktózmentes sajttal (1),(2),(3),(8) Alma					Svájci rakott burgonya csirkehússal /Laktózmentes/ (1),(2),(3) Körte					Sertéspecsenye Tökfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Banán					Csirke apróhús Royalfőzelék (1),(2) /Burgonyával sűrítve/ Alma				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	197,30	6,33	0,00	8,43	25,96	540,60	27,49	2,71	16,22	53,59	318,00	9,94	2,07	16,50	39,69	300,50	10,03	0,00	14,57	34,89	208,30	5,40	0,15	17,38	19,20
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	0,52	239,37		(1),(2),(3),(8)	0,00	1,32	18,05		(1), (2), (3)	0,00	1,53	89,37		(1), (2)	0,00	1,51	145,20		(1), (2)	0,00	1,17	98,84	
UZSONNA	Gyümölcstea Borjómájás /Nádudvar/(4) Búzákenyér (1) Paradicsom					Laktózmentes tej (2) Sült tarja sonka /Kométa/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Zöldpaprika					Laktózmentes tej (2) Sonkakrem /Efef/ Búzákenyér (1) Vajretek					Laktózmentes tej (2) Laktózmentes sajt szelet(2) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka					Laktózmentes tej (2) Baromfi párizsikrem (4) /Finomino/ Búzákenyér (1) Koktélpapadicsom				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	154,60	2,90	0,14	5,65	23,71	266,60	9,97	0,95	13,44	30,14	258,90	9,48	1,09	14,70	27,70	312,40	14,86	0,95	14,07	30,00	280,60	12,60	2,29	12,72	28,24
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (4)	5,00	0,18	5,58		(1), (2)	0,00	0,28	241,40		(1), (2)	0,00	0,28	240,00		(1), (2)	0,00	0,28	386,70		(1), (2), (4)	0,00	0,68	240,00	

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) csillagfürt, (14) puhatestűek.

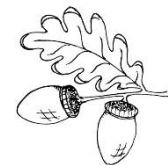
2025. November 03. – November 07.

LAKTÓZ- ÉS ZÖLDBORSÓMENTES 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 /Laktózmentes/ (2) Áfonyagyümölcslekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Gyümölcstea Házi tökmagvas pulykahúskrém (6) Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika					Citromos tea Laktózmentes sajtkrém (2) Német zsemle (1) Kígyóborka					Laktózmentes tej (2) Tepsis bundás kenyér /Laktózmentes/ (1),(2),(3) Póréhagyma					Laktózmentes tej (2) Chochapic gabonapehely /Nestlé/ (1)				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	264,60	7,84	1,09	8,88	38,42	225,00	9,06	2,04	7,98	25,65	223,20	8,90	1,09	7,75	26,21	373,70	18,70	2,88	18,29	34,59	189,80	6,62	0,00	7,76	23,84
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		4,00	0,21	180,00	(1), (6)		5,00	0,05	11,29	(1), (2)		5,00	0,02	150,48	(1), (2), (3)		0,60	1,27	396,33	(1), (2)		0,00	0,26	240,00
TÍZÓRAI	Narancslé 100%-os /Hohes C/					Házi barackos laktózmentes tejtermix (2)					Szőlőlé /Sió/					Gyümölcsös ívójoghurt /Laktózmentes/ (2)					Gyümölcslé /Hohes C Plusz Fókusz/				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	130,20	4,21	0,00	4,68	18,72	61,50	0,75	0,00	0,00	14,85	176,00	5,40	3,60	7,20	22,80	66,00	0,00	0,00	0,00	15,00
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	0,00	0,00	0,00		(2)	6,00	0,20	180,00		-	0,00	0,00	0,00		(2)	0,00	0,00	240,00		-	0,00	0,00	0,00	
EBÉD	Főtt tojás (3) Parajfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Banán					Sült sertéskaraj Sütőtökfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Alma					Húsgaluskaleves (1),(3),(5) /Zöldborsómentes/ Tejbedara laktózmentes tejjel, holland kakaóporral (2)					Grill csirkecomb Paradicsomos káposztafőzelék (1) Mandarin					Májpudding (1),(3) Céklafőzelék (1),(2) /Burgonyával sűrítve/ Banán				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	273,10	10,99	0,00	12,49	26,83	347,30	11,64	0,00	17,41	40,43	333,80	10,30	0,00	18,05	39,35	238,70	10,41	0,00	3,59	30,00	243,00	3,46	0,03	13,17	38,05
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1),(2),(3)		0,00	1,02	114,46	(1), (2)		0,00	2,01	54,62	(1),(2),(3),(5)		5,00	1,24	272,42	(1)		5,00	0,99	53,06	(1), (2), (3)		0,00	1,02	155,04
UZSONNA	Laktózmentes tej (2) Sertés párizsi /Pick/(4) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Savanyú káposzta					Laktózmentes tej (2) Laktózmentes kockasajt /Medve/ (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Fürtös paradicsom					Laktózmentes tej (2) Sonka szelet /Efef/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Zöldpaprika					Rooibos tea Lazackrém /Rio Mare/ (6),(8) Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélparadicsom					Gyümölcstea Sárgarépa lencsekrém (6) Búzakenyér (1) Tricolor paprika				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	270,50	11,75	2,14	12,34	27,93	284,60	12,68	4,00	11,54	29,62	253,20	9,61	1,09	13,29	27,56	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	0,28	246,60	(1), (2)		0,00	0,66	311,80	(1), (2)		0,00	0,61	241,40	(1), (6), (8)		5,00	0,04	3,78	(1), (6)		5,00	0,52	10,47

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) kén-dioxid, szulfid, (13) csillagfürt, (14) puhatestűek.