

2025. Október 13. – Október 17.

SERTÉSHÚSMENTES ÉTLAP



42. hét



Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető

ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Macikávė (1),(2) Csurgatott méz Vénusz margarin Kiskifli (1),(2)					Gyümölcsstea 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)				
Energia cKal./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 cKal./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) Burgonyapüré (2) Alma					Pulykapecsenye Mexikói főzelék (1),(2) Körte					Csirke apróhús Brokkolifőzelék (1).(2) Alma					Magyaros kiskagyló csirkehússal (1),(3) Banán					Vagdalt szelet csirkehússal (1),(3) Kelkáposztafőzelék (1) Szilva				
Energia cKal./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	367,60	7,97	0,00	20,20	49,99	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	82,65	(1), (3)		0,00	0,59	50,72
UZSONNA	Rooibos tea Snidlinges tojáskrém (3),(6) Búzakenyér (1) Koktélpapadicsom					Tej (2) Selyemsonka /Sága/ (2) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Tricolor paprika					Tej (2) Mozzarella sajt szelet(2) Vénusz margarin Német zsemle (1) Zöldpaprika					Tej (2) Csirkemell sonka /Efef/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kígyóborka					Tej (2) Natúr vajkrém /Tolle/ (2) Hagymás kenyér (1) Fürtös papadicsom				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	175,60	5,04	1,09	6,56	24,41	236,10	8,79	1,09	11,97	26,48	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) szezám, (11) rák, (12) kén-dioxid, szulfid, (13) csillagfű, (14) puhatestűek.

2025. Október 20. – Október 24.

SERTÉSHÚSMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



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 Csirkemell sonka /Efef/ Vénusz margarin 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	171,50	4,02	1,09	7,30			23,76
	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	0,35	5,58			
TÍZÓRAI	Körtés almálé /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 /Csirkemell filé/ Csemege uborka (6) Mandarin					Párolt pulykamell Zöldborsófőzelék (1),(2) Banán					Csirkeraguleves (1),(2),(5) Almás pite (1),(2),(3)							
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	347,40	5,96	0,00	17,83	52,30	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	62,42		(1), (2)	0,00	1,47	160,95		(1), (2), (3), (5)	15,00	1,01	96,50			
UZSONNA	Tej (2) Selyemsonka /Sága/ (2) Vénusz margarin 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)	244,60	9,28	0,95	10,82	28,85	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)	0,00	0,56	180,00		(1), (2)	0,00	0,02	180,00		(1), (2)	0,00	0,17	271,40			

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

2025. Október 27. – Október 31.

SERTÉSHÚSMENTES 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 Búza kenyér (1) Jégcsapretek					Citromos tea Kaprok túrókrém (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Fürtös paradicsom					Gyümölcs tea Tőkealmajkrém (6),(8) Búza kenyér (1) Póréhagyma					Rooibos tea Sült paprikakrém Német zsemle (1)				
Energia cKcal./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 tejtermék (2)					Kajszi baracklé /Sió/				
Energia cKcal./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) Alma					Svájci rakott burgonya csirkehússal (1),(2),(3) Körte					Pulykapecsenye Tökfőzelék (1),(2) Banán					Csirke apróhús Royalfőzelék (1),(2) Alma				
Energia cKcal./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	369,40	15,58	2,80	17,04	35,94	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	1,49	165,01		(1), (2)	0,00	1,10	98,84	
UZSONNA	Gyümölcs tea Selyemsonka /Sága/ (2) Vénusz margarin Búza kenyér (1) Paradicsom					Tej (2) Csirkemell sonka /Efe/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Zöldpaprika					Tej (2) Fokhagymás vajkrém /Tolle/ (2) Búza kenyér (1) Vajretek					Tej (2) Pannónia sajt szelet(2) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka					Tej (2) Selyemsonkakrém (2) /Sága/ Búza kenyér (1) Koktélpaprika				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	180,40	4,60	1,09	7,45	24,38	233,20	8,69	0,95	10,59	27,73	222,30	8,65	0,14	9,42	25,93	289,60	13,86	4,75	13,17	27,65	236,60	8,80	1,09	12,02	26,53
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	5,00	0,56	5,58		(1), (2)	0,00	0,35	181,40		(1), (2)	0,00	0,00	180,00		(1), (2)	0,00	0,17	182,70		(1), (2)	0,00	0,56	180,00	

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.

SERTÉSHÚSMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Vaníliás tej (2) Áfonyagyümölcslekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Kiskifli (1),(2)					Gyümölcstea Házi tökmagvas pulykahúskrém (6) Búza kenyér (1) Kaliforniai paprika					Citromos tea Magyaros vajkrém /Tolle/ (2) Német zsemle (1) Kígyóborka					Tej (2) Tepsis bundás kenyér (1),(2),(3) Póréhagyma					Tej (2) Chochapic gabonapehely /Nestlé/ (1)				
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 tejturmix (2)					Szőlőlé /Sió/					Actimel (2)					Gyümölcslé /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		(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 pulykamell Sütőtökfőzelék (1),(2) Alma					Húsgaluskaleves (1),(3),(5) /Csirkemell filé/ Boci szelet (1),(2),(3)					Grill csirkecomb Paradicsomos káposztafőzelék (1) Mandarin					Májpuffancs (1),(3) /Csirkemáj/ Cékla főzelék (1),(2) Banán				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	284,30	11,55	0,00	13,09	27,08	336,20	12,93	0,70	15,52	36,95	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	77,06	(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) Csirkemell sonka /Efef/ Vénusz margarin Búza kenyér (1) Savanyú káposzta					Tej (2) Kockasajt /Medve/ (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Fürtös paradicsom					Tej (2) Selyemsonka /Sága/ (2) Vénusz margarin Búza kenyér (1) Zöldpaprika					Rooibos tea Lazackrém /Rio Mare/ (6),(8) Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélparadicsom					Gyümölcstea Sárgarépás lencsekrém (6) Búza kenyér (1) Tricolor paprika				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	227,20	8,22	1,09	11,89	25,71	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)		0,00	0,35	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 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) csillagfűrt, (14) puhatestűek.