

2025. November 10. – November 14.

LAKTÓZ- ÉS TOJÁSMENTES ÉTLAP

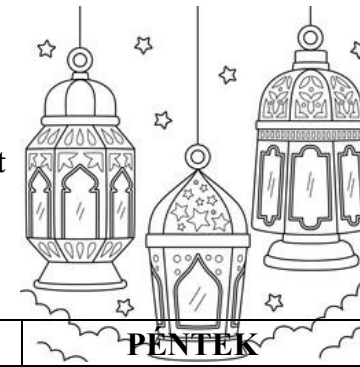
Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



46. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK					
REGGELI	Gyümölcs tea Sárgabaracklekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Rooibos tea Házi tökealmájkrém (6),(8) Teljes kiörlésű bagett (1) Koktélpáradicsom					Gyümölcs tea Padlizsánkrém (6) /Tojásmentes/ Búzakenyér (1) Póréhagyma					Citromos tea Házi tökmagvas csirkehúskrém (6) Német zsemle (1) Fürtös paradicsom					Laktózmentes tej (2) Kukoricapehely (1)					
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	171,50	3,58	1,09	4,49	28,34	232,40	10,69	1,92	4,75	27,53	172,00	4,16	1,09	5,22	26,42	217,30	7,92	2,04	6,71	26,78	188,20	5,88	0,00	7,54	25,72
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)		5,00	0,02	3,78	(1), (6), (8)		5,00	0,20	5,15	(1)		5,00	0,02	17,13	(1), (6)		5,00	0,05	9,12	(2)	0,00	0,26		240,00
TÍZÓRAI	Őszibaracklé /Happy Day/					Házi banános laktózmentes smoothie (2)					Meggy-szilva-almalé /Sió/					Házi trópusi laktózmentes turmix (2)					Szamócás laktózmentes smoothie (2)					
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	73,00	0,00	0,00	0,00	17,30	120,10	4,20	0,00	4,50	15,28	51,00	0,00	0,00	0,00	12,00	120,10	4,20	0,00	4,50	15,90	140,50	3,55	0,00	4,15	21,83	
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		(2)	5,00	0,16	183,55		
EBÉD	Panírozott tökehalfilé /100%-os színfilé/ (1),(8) Burgonyapüré (2) /Laktózmentes/ Narancs					Sertés apróhús Brokkolifőzelék (1),(2) /Burgonyával sűrítve/ Alma					Pulykavagdalt (1) /Tojásmentes/ Tökfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Mandarin					Sertés apróhús Durumtészta köret (1) /Gyermelyi, Tojásmentes/ Csemege uborka (6) Banán					Zabpelyhes tojásmentes csirkehúsgombóc (1) Karalábéfőzelék (1),(2) /Saját anyaggal sűrítve/ Alma					
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	353,20	14,77	1,49	11,81	40,78	275,50	11,18	0,15	17,63	22,04	306,20	10,49	0,00	14,21	36,96	368,90	10,80	0,00	16,12	49,02	344,50	2,96	0,00	23,38	53,66
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (8)		0,00	0,97	78,83	(1), (2)		0,00	1,58	105,04	(1), (2)		0,00	2,10	99,67	(1), (6)		0,00	1,47	75,17	(1), (2)		0,00	1,51	271,86
UZSONNA	Laktózmentes tej (2) Medve kockasajt (2) /Laktózmentes/ Hagymás kenyér (1) Kígyóuborka					Laktózmentes tej (2) Debreceni sonka /Kaiser/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Savanyú káposzta					Laktózmentes tej (2) Csirkemell sonkakrém /Efef/ Teljes kiörlésű bagett (1) Zöldpaprika					Laktózmentes tej (2) Laktózmentes sajt szelet (2) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika					Gyümölcs tea Sonkakrém /Kométa/ Teljes kiörlésű bagett (1) Kígyóuborka					
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	278,80	12,52	4,37	12,55	28,34	260,00	9,74	1,15	13,60	28,54	261,20	10,09	0,95	12,09	29,88	308,60	14,40	1,09	15,40	28,50	182,20	4,36	0,95	7,58	26,52
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		0,00	0,66	312,70	(1), (2)		0,00	0,66	246,60	(1), (2)		0,00	0,61	241,40	(1), (2)		0,00	0,28	386,80	(1)		5,00	0,02	6,48

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 17. – November 21.

LAKTÓZ- ÉS TOJÁSMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



47. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK					
REGGELI	Laktózmentes tej (2) Baracklekvár Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Citromos tea Medve kockasajt (2) /Laktózmentes/ Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika					Gyümölcstea Házi csicseriborsókrém (6) Német zsemle (1) Póréhagyma					Rooibos tea Medve kockasajt (2) /Laktózmentes/ Búzakenyér (1) Koktélpáradicsom					Laktózmentes tej (2) Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)					
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	235,40	9,16	1,09	10,32	27,12	193,80	6,60	4,14	7,11	24,72	164,10	1,02	0,14	4,02	31,04	192,40	6,60	4,14	7,03	24,44	251,90	9,16	1,09	10,32	31,17
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		0,00	0,28	240,00	(1), (2)		5,00	0,40	76,58	(1), (6)		5,00	0,52	11,62	(1), (2)		5,00	0,40	73,78	(1), (2)		3,50	0,28	240,00
TÍZÓRAI	Banános laktózmentes smoothie (2)					Házi barackos laktózmentes tejturmix (2)					Szőlőlé /Sió/					Gyümölcsös ívójoghurt /Laktózmentes/ (2)					Almalé 100%-os /Happy Day/					
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	120,10	4,20	0,00	4,50	15,28	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	66,80	0,08	0,00	0,08	16,13	
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2)		1,00	0,20	213,55	(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	Reszelt laktózmentes sajt (2) Finomfőzelék (1),(2) /Saját anyaggal sűrítve/ Alma					Grill csirkecomb Zeller főzelék (1),(2),(5) /Burgonyával sűrítve/ Mandarin					Frankfurtileves /Laktózmentes/ (1),(2),(5) Tejbedara kakaó szóráttal /Laktózmentes, Holland/(1),(2)					Sült sertéskaraj Paradicsomos burgonyafőzelék (1) Banán					Zöldborsós csirkemájrizottó reszelt laktózmentes sajttal (2) Narancs					
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	221,60	6,55	0,00	10,88	28,73	228,00	6,93	0,00	5,69	34,13	401,70	18,74	5,38	15,65	40,68	424,90	15,16	0,00	17,10	50,31	362,40	13,20	0,00	21,90	36,16
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		0,00	0,53	185,76	(1), (2), (5)		0,00	1,54	103,33	(1), (2)		5,00	2,04	263,29	(1)		5,00	1,98	86,01	(2)		0,00	0,98	237,46
UZSONNA	Gyümölcstea Borjómájas (4) /Nádudvari/ Búzakenyér (1) Savanyú káposzta					Laktózmentes tej (2) Nosztalgia párizsi /Pick/(4) Vénusz margarin Teljes kiörlésű bagett (1) Fürtös paradicsom					Laktózmentes tej (2) Laktózmentes sajtkrém (2) Búzakenyér (1) Kígyóborka					Laktózmentes tej (2) Csirkemell sonka /Efe/ Vénusz margarin Teljes kiörlésű bagett (1) Zöldpaprika					Gyümölcstea Tonhalkrém /Rio Mare/ (6),(8) Búzakenyér (1) Kígyóborka					
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	154,00	2,90	0,14	5,85	24,23	284,60	12,98	0,95	10,79	29,60	304,40	14,38	1,09	15,27	27,68	261,20	10,09	0,95	12,09	29,88	218,90	9,40	1,09	7,34	24,27
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (4)		5,00	0,18	10,38	(1), (2), (4)		0,00	0,28	241,80	(1), (2)		0,00	0,28	386,70	(1), (2)		0,00	0,61	241,40	(1), (6), (8)		5,00	0,21	7,85

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.

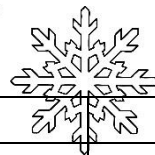
2025. November 24. – November 28.

LAKTÓZ- ÉS TOJÁSMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



48. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK					
REGGELI	Gyümölcs tea Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Citromos tea Laktózmentes sajtkrém (2) Német zsemle (1) Póréhagyma					Gyümölcs tea Sült paprikakrém Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélpáradicsom					Rooibos tea Házi tökmagvas csirkemájkrém (6) Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika					Gyümölcs tea Sárgabaracklekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Búzakenyér (1)					
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	167,70	3,56	1,09	4,43	27,59	226,40	8,93	1,09	7,89	26,79	147,60	1,13	0,00	3,88	28,73	182,00	4,20	1,09	7,87	26,14	171,60	3,57	1,09	4,49	28,34
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)		8,50	0,02	3,78	(1), (2)		5,00	0,02	151,74	(1)		5,00	0,20	9,43	(1), (6)		5,00	1,02	33,93	(1)	5,00	0,02	3,78	
TÍZÓRAI	Házi banános laktózmentes tejturmix (2)					Házi szamócsás laktózmentes smoothie (2)					Ananászlé /Happy Day 100%-os/					Házi trópusi laktózmentes tejturmix (2)					Kajszi baracklé /Sió/					
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	120,10	4,20	0,00	4,50	15,28	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)	(2)		1,00	0,20	213,55	(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	Párolt pulykamell Cukkini főzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Alma					Csirkepaprikás laktózmentes tejjel (1),(2) Durumtészta köret (1) /Gyermelyi, Tojásmentes/ Narancs					Párolt pulykamell Sós kamártás (1),(2) /Laktózmentes/ Főtt burgonya Banán					Sült sertéskaraj Süttötk főzelék (1),(2) /Burgonyával sűrítve/ Körte					Halpogácsa (1),(8) /Tojásmentes/ Karfiolfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Alma					
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	233,40	11,26	0,00	15,45	26,08	299,30	11,07	2,80	6,75	41,03	430,20	13,06	0,00	18,35	56,59	364,30	11,64	0,00	17,41	44,48	305,40	11,79	2,83	19,70	27,77
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		0,00	2,01	87,70	(1), (2)		0,00	1,98	51,42	(1), (2)		5,00	2,10	234,12	(1), (2)		0,00	2,01	62,89	(1), (2), (8)		0,00	1,51	108,78
UZSONNA	Laktózmentes tej (2) Laktózmentes sajt szelet (2) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Fürtös páradicsom					Laktózmentes tej (2) Sertéspárizsi /Pick/(4) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kígyóuborka					Laktózmentes tej (2) Lazackrém /Rio Mare/ (8) Búzakenyér (1) Zöldpaprika					Laktózmentes tej (2) Reszelt sajtkrém (2) /Laktózmentes/ Búzakenyér (1) Fürtös páradicsom					Laktózmentes tej (2) Sziíliai sonka /Tauris/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka					
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	307,20	14,40	1,09	15,14	27,50	268,30	11,73	2,14	12,27	27,59	270,50	11,79	1,42	11,99	28,19	307,20	14,40	1,09	15,14	27,50	268,80	10,72	0,95	12,66	29,76
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		0,00	0,28	385,80	(1), (2), (4)		0,00	0,28	242,70	(1), (2), (6), (8)		0,00	0,30	241,40	(1), (2)		0,00	0,28	385,80	(1), (2)		0,00	0,43	247,50

Egyesített bölcsőde vezető

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.

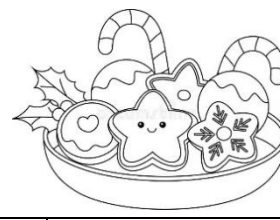
2025. December 01. – December 05.

LAKTÓZ- ÉS TOJÁSMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



49. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Laktózmentes tej (2) Csipkebogyólekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Német zsemle (1)					Rooibos tea Sonka szelet /Kométa/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kígyóuborka					Gyümölcs tea Sonkakrém /Efef/ Búzakenyér (1) Zöldpaprika					Citromos tea Sárgarépas lencsekrém (6) Német zsemle (1) Póréhagyma					Laktózmentes tej (2) Gabonapehely (1) /Nestlé Nesquik/				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	262,10	9,29	1,09	8,74	35,04	176,50	4,64	1,09	7,97	23,86	174,40	3,89	1,09	8,75	24,24	161,90	0,88	0,14	4,38	30,42	189,80	6,62	0,00	7,76	23,84
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		0,00	0,28	240,00	(1)		5,00	0,17	11,28	(1)		5,00	0,02	5,18	(1), (6)		5,00	0,52	14,43	(1), (2)		0,00	0,26	240,00
TÍZÓRAI	Körtés almalé /Sió/					Házi málnás laktózmentes smoothie (2)					Házi barackos laktózmentes tejturmix (2)					Gyümölcsös ívójoghurt /Laktózmentes/ (2)					Gyümölcslé 100% /HohesC Plusz Fókusz/				
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	130,20	4,21	0,00	4,68	18,72	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)	0,00	0,20	180,00		(2)	6,00	0,20	180,00		(2)	0,00	0,00	240,00		-	0,00	0,00	0,00	
EBÉD	Párolt csirkecomb Paradicsomos káposztafőzelék (1) Mandarin					Májpuffancs (1) /Tojásmentes/ Zöldborsófőzelék (1),(2) /Saját anyaggal sűrítve/ Banán					Sertésbeccsináltleves (1),(2),(5) /Laktózmentes/ Gyümölcsös laktózmentes tejberizs (2)					Csirke apróhús Céklafőzelék (1),(2) /Burgonyával sűrítve/ Banán					Csöbenschült brokkoli laktózmentes tejjel (1),(2) Alma				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	224,80	7,52	0,00	4,47	32,78	275,60	3,67	0,03	17,33	37,66	490,90	15,64	0,00	23,15	66,31	243,30	4,54	0,00	16,12	31,80	362,10	20,36	4,85	19,82	2195
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	5,00	1,49	58,64		(1), (2)	0,00	1,02	196,69		(1), (2), (5)	5,00	0,76	366,55		(1), (2)	0,00	1,02	136,72		(1), (2)	0,00	1,29	191,68	
UZSONNA	Gyümölcs tea Baromfipárizsi /Finonimo/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Savanyú káposzta					Kakaó /Holland, LM tej/(2) Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Laktózmentes tej (2) Laktózmentes sajt szelet (2) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélpárizsom					Laktózmentes tej (2) Pulykamell sonka /Kométa/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Fürtös paradicsom					Gyümölcs tea Laktózmentes sajtkrém (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kaliforniai paprika				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	203,80	7,48	2,15	5,65	26,78	244,40	7,76	1,09	8,82	33,87	315,20	14,88	0,95	14,12	30,54	261,20	9,50	1,09	14,54	27,60	232,40	9,28	0,95	8,31	27,24
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (4)		5,00	0,42	10,38	(1), (2)		8,50	0,21	180,00	(1), (2)		0,00	0,28	384,00	(1), (2)		0,00	0,28	241,80	(1), (2)		5,00	0,02	150,58

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