

2025. November 10. – November 14.

LAKTÓZ- ÉS ZÖLDBORSÓMENTES 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 Padlizsánkrem (3),(6) Búzakenyér (1) Póréhagyma					Citromos tea Házi tökmagvas csirkehúskrem (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	204,90	7,77	2,05	5,25	26,54	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), (3), (6)		5,00	0,07	12,23	(1), (6)		5,00	0,05	9,12	(2)	0,00	0,26		240,00	
TÍZÓRAI	Őszi baracklé /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 színlé/ (1),(8) Burgonyapüré (2) /Laktózmentes/ Narancs					Sertés apróhús Brokkolifőzelék (1),(2) /Burgonyával sűrítve/ Alma					Pulykavagdalt (1),(3) Tökfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Mandarin					Tarhonyás hús (1),(3) Csemege uborka (6) Banán					Zabpelyhes csirkehúsgombóc (1),(3) Karábéfőzelék (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	309,50	10,73	0,00	14,54	36,97	367,00	9,92	0,00	16,32	49,47	347,80	3,20	0,00	23,70	53,67	
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), (3)			0,00	2,10	100,47	(1), (3), (6)		0,00	0,98	104,15	(1), (2), (3)		0,00	1,51	272,66
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 sonkakrem /Efef/ Teljes kiörlésű bagett (1) Zöldpaprika					Laktózmentes tej (2) Laktózmentes sajt szelet (2) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika					Gyümölcs tea Snidlinges tojáskrem (3),(6) 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	180,80	5,50	0,95	5,31	26,19	
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), (3), (6)		5,00	0,11	11,28	

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) csillagfűt, (14) puhatestűek.

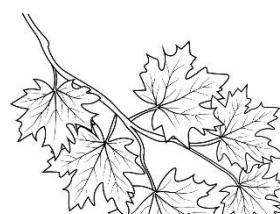
2025. November 17. – November 21.

LAKTÓZ- ÉS ZÖLDBORSÓMENTES 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) Baracklevél Vénusz margarin Búza kenyér (1)					Citromos tea Medve kockasajt (2) /Laktózmentes/ Búza kenyér (1) Kaliforniai paprika					Gyümölcs tea Házi csicseriborsókrém (6) Német zsemle (1) Póréhagyma					Rooibos tea Tepsi bundás kenyér /Laktózmentes/ (1),(2),(3) Koktél paradicsom					Laktózmentes tej (2) Csurgatott méz Vénusz margarin Búza kenyér (1)				
Energia cKcal./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	282,70	13,18	2,94	13,39	26,10	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), (3)		5,00	0,49	156,15	(1), (2)		3,50	0,28	240,00
TÍZÓRAI	Banános laktózmentes smoothie (2)					Házi barackos laktózmentes tejtermék (2)					Szőlőlé /Sió/					Gyümölcsös ivójoghurt /Laktózmentes/ (2)					Almalé 100%-os /Happy Day/				
Energia cKcal./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) Sárgarépa főzelék (1),(2) /Saját anyaggal sűrítve/ Alma					Grill csirkecomb Zeller főzelék (1),(2),(5) /Burgonyával sűrítve/ Mandarin					Frankfurtiléves /Laktózmentes/ (1),(2),(5) Piskótakocka laktózmentes csokoládéöntettel (1),(2),(3)					Sült sertéskaraj Paradicsomos burgonyafőzelék (1) Banán					Csirkemájrizottó reszelt laktózmentes sajttal (2) Narancs				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	179,50	6,08	0,00	8,11	22,31	228,00	6,93	0,00	5,69	34,13	432,80	18,24	5,38	14,85	51,25	424,90	15,16	0,00	17,10	50,31	357,20	13,12	0,00	19,20	41,41
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		0,00	0,52	225,19	(1), (2), (5)		0,00	1,54	103,33	(1), (2), (3)		20,00	1,97	147,43	(1)		5,00	1,98	86,01	(2)		0,00	0,98	206,71
UZSONNA	Gyümölcs tea Borjómáj (4) /Nádudvari/ Búza kenyér (1) Savanyú káposzta					Laktózmentes tej (2) Nosztalgia párizsi /Pick/(4) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Fürtös paradicsom					Laktózmentes tej (2) Laktózmentes sajtkrém (2) Búza kenyér (1) Kígyóborka					Laktózmentes tej (2) Csirkemell sonka /Efe/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Zöldpaprika					Gyümölcs tea Tonhalkrém /Rio Mare/ (6),(8) Búza kenyér (1) Kígyóborka				
Energia cKcal./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 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.

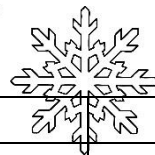
2025. November 24. – November 28.

LAKTÓZ- ÉS ZÖLDBORSÓMENTES 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) Koktélparadicsom					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) Copfocskás tészta (1),(3) Narancs					Főtt tojás (3) Sós kamártás (1),(2) /Laktózmentes/ Főtt burgonya Banán					Sült sertéskaraj Süttötkfőzelék (1),(2) /Burgonyával sűrítve/ Körte					Halpogácsa (1),(3),(8) Karfiolfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Alma					
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	233,40	11,26	0,00	15,45	26,08	294,60	10,58	2,80	6,75	41,03	350,70	8,18	0,00	14,15	54,13	364,30	11,64	0,00	17,41	44,48	303,10	12,22	2,83	18,41	27,67
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		0,00	2,01	87,70	(1), (2), (3)		0,00	1,98	51,42	(1), (2), (3)		5,00	1,12	235,41	(1), (2)		0,00	2,01	62,89	(1), (2), (3), (8)		0,00	1,51	109,28
UZSONNA	Laktózmentes tej (2) Laktózmentes sajt szelet (2) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Fürtös paradicsom					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 paradicsom					Laktózmentes tej (2) Szicíliai 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.

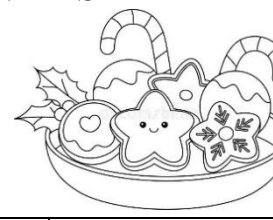
2025. December 01. – December 05.

LAKTÓZ- ÉS ZÖLDBORSÓMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

Dietetikus 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 Főtt tojás karika (3) Vénusz margarin Búzákenyér (1) Kígyóuborka					Gyümölcs tea Sonkakrém /Efe/ Búzákenyér (1) Zöldpaprika					Citromos tea Sárgarépas lenccsok (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	186,00	5,98	1,09	7,80	23,92	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), (3)		5,00	0,02	14,48	(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 almale /Sió/					Házi málnás laktózmentes smoothie (2)					Házi barackos laktózmentes tejturmix (2)					Gyümölcsös ívójoghurt /Laktózmentes/ (2)					Gyümölcsle 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	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),(3) Brokkolifőzelék (1),(2) /Saját anyaggal sűrítve/ Banán					Sertésbeccsináltleves (1),(2),(5) /Laktózmentes/ Almás kevert sütemény (1),(3)					Csirke apróhús Céklafőzelék (1),(2) /Burgonyával sűrítve/ Banán					Csőbensült brokkoli laktózmentes tejjel (1),(2) Alma				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	224,80	7,52	0,00	4,47	32,78	263,90	4,69	0,18	16,37	35,37	421,30	20,28	0,00	14,00	42,13	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), (3)	0,00	1,58	173,74		(1), (2), (3), (5)	16,67	0,46	74,67		(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 Búzákenyér (1)					Laktózmentes tej (2) Laktózmentes sajt szelet (2) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélparadicsom					Laktózmentes tej (2) Pulykamell sonka /Kométa/ Vénusz margarin Búzákenyér (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) szeszamag, (11) rák, (12) kéndioxid, szulfid, (13) csillagfűrt, (14) puhatestűek.