

2026. Január 05. – Január 09.

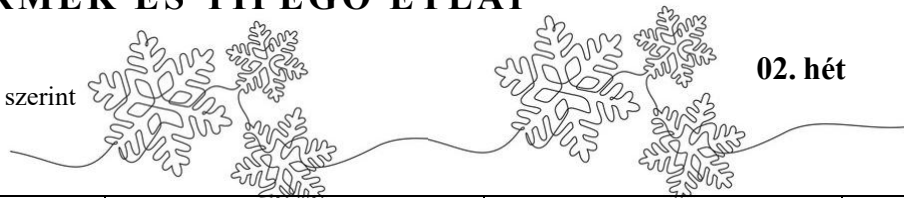
GYERMEK ÉS TIPEGŐ ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egysített Bölcsődevezető

02. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Kakaó /Holland/ (2) Teavaj /Ammerland/ (2) Kalács (1),(2),(3)					Gyümölcsstea Padlizsánkrém (3),(6) Kiskifli (1),(2) Póréhagyma					Citromos tea Házi tökmagvas csirkemájkrém (6) Német zsemle (1) Fürtös paradicsom					Gyümölcsstea Fokhagymás vajkrém /Tolle/ (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kaliforniai paprika					Citromos tea Csipkebogyólekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Kiskifli (1),(2)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	346,30	17,80	2,78	9,80	35,61	186,20	7,75	2,02	3,21	24,20	183,60	4,33	1,09	5,98	27,26	164,60	3,66	0,00	3,79	27,46	156,20	3,54	1,06	2,43	27,00
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3)	5,00	0,00	242,50	(1),(2),(3),(6)	5,00	0,07	12,23	(1), (6)	5,00	1,02	32,93	(1), (2)	5,00	0,00	6,58	(1), (2)	5,00	0,02	3,78	(1), (2)	5,00	0,02	3,78	
TÍZÓRAI	Házi trópusi smoothie (2)					Kajszibaracklé /Sió/					Banános tejturmix (2)					Multivitamin 100%-os /Happy Day/					Szamócás smoothie (2)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	120,10	4,20	0,00	4,50	16,05	52,50	0,00	0,00	0,00	12,00	120,10	4,20	0,00	4,50	15,43	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	140,50	3,55	0,00	4,15	21,96
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2)	1,00	0,00	180,00	-	0,00	0,00	0,00	(2)	1,00	0,00	213,55	-	0,00	0,00	0,00	(2)	5,00	0,00	183,55	(2)	5,00	0,00	183,55	
EBÉD	Főtt tojás (3) Parajfőzelék (1),(2) Mandarin					Pulyka apróhús Paradicsomos káposztafőzelék (1) Banán					Magyaros kiskagyló (1),(3) Csemege uborka (6) /Tipegő: Sertés apróhús. Burgonyapüré (2)/ Alma					Párolt csirkemell Sütlőkészítmény (1),(2) Banán					Halpogácsa (1),(3),(8) Karfiolfőzelék (1),(2) Narancs				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	269,50	11,79	0,00	13,74	23,83	350,80	14,96	0,00	13,96	36,20	298,20	10,33	0,00	15,42	32,96	297,30	6,76	0,70	17,96	38,91	298,50	11,88	2,83	17,89	27,18
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3)	0,00	0,98	96,70	(1)	5,00	1,00	104,07	(1), (3), (6)	0,00	0,49	26,44	(1), (2)	0,00	1,49	74,99	(1),(2),(3),(8)	0,00	1,49	152,52	(1),(2),(3),(8)	0,00	1,49	152,52	
UZSONNA	Gyümölcsstea Baromfipárizsi (4) /Finonimo/ Vénusz margarin /Tipegő: Párizsikrém/ Búzakenyér (1) Savanyú káposzta					Tej (2) Mozzarella sajt szelet (2) Vénusz margarin /Tipegő: Sajtkrém (2)/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka					Tej (2) Pulykamell sonka /Kométa/ Vénusz margarin /Tipegő: Sonkakrém/ Búzakenyér (1) Zöldpaprika					Tej (2) Zöldséges túrókrém (2) /Sárgarépa, lilahagyma, vajretek/ Német zsemle (1) Koktélparadicsom					Tej (2) Kockasajt /Medve/(2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	195,80	7,00	2,29	6,85	24,46	277,20	12,66	3,81	12,77	27,75	230,60	8,09	1,09	13,14	25,67	238,30	7,73	1,33	10,35	30,84	239,40	9,26	2,60	10,17	28,47
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (4)	5,00	0,42	10,38	(1), (2)	0,00	0,32	182,70	(1), (2)	0,00	0,02	181,40	(1), (2)	0,00	0,11	210,63	(1), (2)	0,00	0,40	266,70	(1), (2)	0,00	0,40	266,70	

Egysített 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.

2026. Január 12. – Január 16.

GYERMEK ÉS TIPEGŐ ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



03. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK					
REGGELI	Gyümölcs tea Sárgabaracklekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Kiskifli (1),(2)					Rooibos tea Házi tökealmájkrém (6),(8) Búzakenyér (1) Kígyóuborka					Gyümölcs tea Juhtúrós körözött (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kaliforniai paprika					Tej (2) Kukoricapehely (1) /Tipegő: Almás zabkása (1),(2)/					Rooibos tea Tepsis bundás kenyér (1),(2),(3) /Tipegő: Tojáskrém (3),(6), Búzakenyér (1)/ Koktélpáradicsom					
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	152,90	3,55	1,06	2,44	26,00	221,60	10,19	2,06	5,90	24,66	182,20	4,49	1,40	5,53	28,00	160,20	4,48	0,00	6,04	23,57	283,70	13,18	2,94	13,53	26,14
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		5,00	0,02	3,78	(1), (6), (8)		5,00	0,20	7,85	(1), (2)		5,00	0,11	44,95	(1), (2)		0,00	0,00	180,00	(1), (2), (3)		5,00	0,71	158,15
TÍZÓRAI	Házi barackos tejtermix (2)					Ananászlé 100%-os /Happy Day/					Actimel (2)					Meggy-szilva-almalé /Sió/					Málnás smoothie (2)					
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	109,70	4,21	0,00	4,68	13,87	81,00	0,15	0,00	0,60	18,45	76,00	1,50	0,00	2,80	12,00	67,50	0,00	0,00	0,00	15,90	100,00	4,35	0,00	5,10	9,40	
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(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		(2)	0,00	0,00	180,00		
EBÉD	Sajtfelfűjt (1),(2),(3) Zöldborsófőzelék (1),(2) Narancs					Pulykapecsenye Cékla főzelék (1),(2) Banán					Frankfurti leves (1),(2),(5) Barackos pite (1),(2),(3) /Tipegő: Főtt virsli, Kelkáposzta főzelék (1), Alma/					Pulyka apróhús Zeller főzelék (1),(2),(5) Alma					Párolt csirkemell Royal főzelék (1),(2) /Karfiol, brokkoli, sárgarépa/ Mandarin					
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	344,00	12,29	2,53	18,75	34,36	298,20	11,27	0,00	14,45	31,80	386,70	19,98	5,38	11,38	39,97	313,90	13,11	1,75	15,52	31,20	225,90	4,74	0,15	20,11	22,77
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1),(2),(3)		0,00	1,05	214,38	(1), (2)		0,00	00,98	160,74	(1), (2), (3), (5)		17,00	1,82	47,04	(1), (2), (5)		0,00	1,50	68,91	(1), (2)		0,00	1,59	112,36
UZSONNA	Tej (2) Sárgarépas lencsekrém (6) Búzakenyér (1) Póréhagyma					Tej (2) Kemencés sonka /Kométa/ Vénusz margarin /Tipegő: Sonkakrém/ Német zsemle (1) Fürtös paradicsom					Tej (2) Magyaros vajkrém /Tolle/ (2) Búzakenyér (1) Vajretek					Gyümölcs tea Tonhalkrém /Rio Mare/ (6),(8) Kiskifli (1),(2) Kígyóuborka					Tej (2) Házi karfiolos sajtkrém (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Zöldpaprika					
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	215,20	4,95	0,14	10,40	29,73	235,60	9,73	1,33	10,81	27,37	208,50	7,28	1,84	9,32	25,65	200,20	9,38	1,06	5,29	21,92	245,80	9,45	2,60	10,70	28,93
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (6)		0,00	0,52	190,65	(1), (2)		0,00	0,50	181,80	(1), (2)		0,00	0,11	180,00	(1),(2),(6),(8)		5,00	0,21	7,85	(1), (2)		0,00	0,40	270,60

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.

2026. Január 19. – Január 23.

GYERMEK ÉS TIPEGŐ ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető

04. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Tej (2) Vaníliás krémtúró /Mia/ (2) Teavaj /Ammerland/ (2) Német zsemle (1)					Rooibos tea Sült paprikakrém Búzakenyér (1)					Citromos tea Házi tökmagvas csirkehúskrém (6) Teljes kiőrlésű bagett (1) Fürtös paradicsom					Rooibos tea Borjómájás /Pick/ (2),(4) Német zsemle (1) Kígyóborka					Tej (2) Gabonapehely (1) /Nestlé Nesquik/ /Tipegő: Tejbedara kakaós szórattal (1),(2)/				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	411,90	17,39	0,14	15,24	47,84	135,00	0,61	0,14	4,88	25,61	222,30	8,27	1,90	7,15	26,96	195,60	6,90	2,74	5,35	26,19	161,80	5,22	0,00	6,26	21,69
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	0,15	182,50		(1)	5,00	0,20	9,43		(1), (6)	5,00	0,05	9,12		(1), (2), (4)	5,00	0,36	6,48		(1), (2)	0,00	0,00		180,00
TÍZÓRAI	Házi trópusi tejturmix (2)					Körtés almálé /Sió/					Szamócás smoothie (2)					Narancslé 100%-os /Happy Day/					Áfonyás tejturmix (2)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	120,10	4,20	0,00	4,50	16,05	51,00	0,00	0,00	0,00	12,15	140,50	3,55	0,00	4,15	21,96	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	148,60	4,29	0,00	4,77	21,66
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2)	1,00	0,00	180,00		-	0,00	0,00	0,00		(2)	5,00	0,00	183,55		-	0,00	0,00	0,00		(2)	5,00	0,04		210,20
EBÉD	Panírozott tökehalfilé /100%-os színfilé/ (1),(8) /Tipegő: Párolt halfilé (8)/ Burgonyapüré (2) Alma					Párolt csirkecomb Finomfőzelék (1),(2) Narancs					Rakott kelkáposzta (1),(2),(3) /Tipegő: Sertés apróhús, Kelkáposztafőzelék (1)/ Mandarin					Bolognai rövidcső (1),(2),(3) /Tipegő: Sertés apróhús. Burgonyapüré (2)/ Banán					Csirkefasírt (1),(3) Tökfőzelék (1),(2) Alma				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	344,90	14,77	0,54	11,67	39,63	189,60	3,32	0,00	6,52	31,42	435,80	17,35	2,10	22,48	45,49	423,80	14,75	29,16	19,99	19,70	305,80	10,89	2,83	16,15	34,07
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1),(2),(8)	0,00	1,71	47,81		(1), (2)	0,00	1,47	78,36		(1), (2), (3)	0,00	1,20	246,93		(1),(2),(3)	0,00	0,69	210,98		(1), (2), (3)	0,00	0,61		98,32
UZSONNA	Tej (2) Pannónia sajt szelet (2) Vénusz margarin /Tipegő: Sajtkrém (2)/ Búzakenyér (1) Koktélpáradicsom					Tej (2) Nosztalgia párizsi /Pick/(4) Vénusz margarin /Tipegő: Párizsikrém/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka					Tej (2) Főtt tojás karika (3) Vénusz margarin /Tipegő: Tojáskrém (3),(6)/ Kiskifli (1),(2) Pórégagyma					Tej (2) Szicíliai sonka /Tauris/ Vénusz margarin /Tipegő: Sonkakrém/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Jégcsapretek					Gyümölcsstea Natúr vajkrém /Tolle/ (2) Kiskifli (1),(2) Kaliforniai paprika				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	284,40	13,40	4,89	14,42	25,87	253,80	11,56	0,95	9,42	27,62	226,80	10,18	1,06	10,28	23,58	243,20	9,34	0,95	11,20	28,15	188,50	8,58	0,11	3,12	23,26
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	0,17	180,00		(1),(2),(4)	0,00	0,02	182,70		(1), (2), (3), (6)	0,00	0,02	191,96		(1), (2)	0,00	0,17	188,46		(1), (2)	5,00	0,00		6,58

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

2026. Január 26. – Január 30.

GYERMEK ÉS TIPEGŐ ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető

05. hét

ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK					
REGGELI	Gyümölcsstea Csurgatott méz Vénusz margrin Kiskifli (1),(2)					Gyümölcsstea Házi csicseriborsókrém (6) Német zsemle (1) Póréhagyma					Rooibos tea Lazackrém (6),(8) /Rio Mare/ Kiskifli (1),(2) Zöldpaprika					Gyümölcsstea Kapros túrókrém (2) Búzákenyér (1) Kígyóborka					Citromos tea Áfonyalekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Német zsemle (1)					
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	149,00	3,54	1,06	2,38	25,25	164,10	1,02	0,14	4,02	31,04	167,70	6,17	1,39	4,05	22,26	158,40	2,63	0,84	7,13	24,44	195,00	3,77	1,09	2,86	35,26
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		8,50	0,02	3,78	(1), (6)		5,00	0,52	11,62	(1),(2),(6),(8)		5,00	0,04	5,18	(1), (2)		5,00	0,10	24,98	(1)	5,00	0,02	3,78	
TÍZÓRAI	Banános smoothie (2)					Almalé 100%-os /Happy Day/					Actimel (2)					Őszibaracklé /Sió/					Málnás tejturmix (2)					
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	120,10	4,20	0,00	4,50	15,43	64,50	0,00	0,00	0,00	15,30	76,00	1,50	0,00	2,80	12,00	51,00	0,00	0,00	0,00	11,85	100,00	4,35	0,00	5,10	9,40	
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2)	1,00	0,00	213,55		-	0,00	0,00	0,00		(2)	0,00	0,00	120,00		-	0,00	0,00	0,00		(2)	0,00	0,00	180,00		
EBÉD	Tojásfelfújt (1),(2),(3) Brokkolifőzelék (1),(2) Narancs					Pulykaraguleves (1),(2),(5) Boci szelet (1),(2),(3) /Tipegő: Pulykapecsenye, Kertész főzelék (1),(2), Banán/					Sertés apróhús Édesburgonyapüré (2) Banán					Csirkemájrizottó (2) Csemege uborka (6) /Tipegő: Sertés apróhús, Zöldborsófőzelék (1),(2)/ Mandarin					Vagdalt szelet (1),(3) Burgonyafőzelék (1),(2) Alma					
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	290,80	10,92	0,85	14,39	32,26	534,80	26,30	4,20	21,13	49,08	374,40	12,84	0,00	14,60	45,26	378,50	13,48	0,00	22,50	39,55	374,50	14,00	2,83	15,72	44,29
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1),(2),(3)		0,00	1,54	131,53	(1),(2),(3),(5)		24,70	1,01	119,54	(2)		0,00	2,47	110,07	(2), (6)		0,00	1,18	196,61	(1), (2), (3)		0,00	0,61	89,48
UZSONNA	Tej (2) Zöldfűszeres vajkrém /Tolle/ (2) Búzákenyér (1) Koktélpáradicsom					Tej (2) Csirkemell sonka /Efef/ Vénusz margarin /Tipegő: Sonkakerém/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka					Tej (2) Reszelt sajtkrém (2) /Trappista/ Búzákenyér (1) Póréhagyma					Tej (2) Sertéspárizsi /Kométa/ Vénusz margarin /Tipegő: Párizsikrém/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Kaliforniai paprika					Tej (2) Snidlinges tojáskrém (3),(6) Búzákenyér (1) Fürtös paradicsom					
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	237,80	9,96	0,14	9,58	26,81	233,00	8,68	0,95	10,62	27,68	263,10	11,70	1,09	12,86	25,97	258,30	11,58	2,29	9,55	28,52	231,80	9,24	1,09	10,77	25,12
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		0,00	0,00	180,00	(1), (2)		0,00	0,35	182,70	(1), (2)		0,00	0,17	273,96	(1), (2)		0,00	0,26	182,80	(1), (2), (3), (6)		0,00	0,11	186,60

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.