

2026. Január 05. – Január 09.

LAKTÓZ- ÉS TOJÁSMENTES ÉTLAP

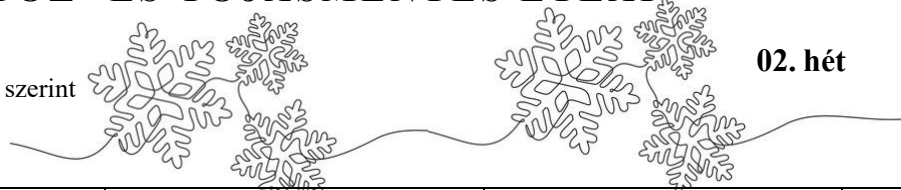
02. hét



Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egysített Bölcsődevezető



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Kakaó /Laktózmentes, Holland/ (2) Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Gyümölcsstea Padlizsánkrém (6) /Tojásmentes/ Búzakenyér (1) Póréhagyma					Citromos tea Házi tökmagvas csirkemájkrém (6) Német zsemle (1) Fürtös paradicsom					Gyümölcsstea Sonkakrém /Efef/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Kaliforniai paprika					Citromos tea Csipkebogyólekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Búzakenyér (1)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	244,40	7,76	1,09	8,82	33,87	172,00	4,16	1,09	5,22	26,42	183,60	4,33	1,09	5,98	27,26	180,90	4,50	0,95	6,36	27,08	174,90	3,56	1,09	4,48	29,34
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	8,50	0,21	180,00		(1)	5,00	0,02	17,13		(1), (6)	5,00	1,02	32,93		(1)	5,00	0,35	6,58		(1)	5,00	0,02	3,78	
TÍZÓRAI	Házi trópusi laktózmentes smoothie (2)					Kajszibaracklé /Sió/					Banános laktózmentes tejturmix (2)					Multivitamin 100%-os /Happy Day/					Szamócás laktózmentes smoothie (2)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	120,10	4,20	0,00	4,50	15,90	52,50	0,00	0,00	0,00	12,00	120,10	4,20	0,00	4,50	15,28	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	140,50	3,55	0,00	4,15	21,83
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2)	1,00	0,20	180,00		-	0,00	0,00	0,00		(2)	1,00	0,20	213,55		-	0,00	0,00	0,00		(2)	5,00	0,16	183,55	
EBÉD	Reszelt sajt /Laktózmentes/ (2) Parajfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Mandarin					Pulyka apróhús Paradicsomos káposztafőzelék (1) Banán					Sertés apróhús Durum tészta köret /Gyermelyi/ (1) Csemege uborka (6) Alma					Párolt csirkemell Sütlőkőfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Banán					Halpogácsa (1),(8) /Tojásmentes/ Karfiolfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Narancs				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	259,50	11,63	0,00	11,50	22,92	350,80	14,96	0,00	13,96	36,20	336,40	10,80	0,00	16,44	41,40	293,90	5,35	0,00	17,40	41,59	313,50	11,79	2,83	19,86	28,98
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	1,02	200,70		(1)	5,00	1,00	104,07		(1), (6)	0,00	1,47	19,24		(1), (2)	0,00	1,51	50,99		(1), (2), (8)	0,00	1,51	139,81	
UZSONNA	Gyümölcsstea Baromfipárizsi (4) /Finonimo/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Savanyú káposzta					Laktózmentes tej (2) Trappista sajt szelet (2) /Laktózmentes/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka					Laktózmentes tej (2) Pulykamell sonka /Kométa/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Zöldpaprika					Laktózmentes tej (2) Trappista sajt krém (2) /Laktózmentes/ Német zsemle (1) Koktélparadicsom					Laktózmentes tej (2) Kockasajt /Medve, Laktózmentes/ (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	195,80	7,00	2,29	6,85	24,46	312,40	14,86	0,95	14,07	30,00	258,60	9,49	1,09	14,64	27,82	310,20	14,53	1,09	13,69	30,34	281,80	12,66	4,00	11,67	29,80
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (4)	5,00	0,42	10,38		(1), (2)	0,00	0,28	386,70		(1), (2)	0,00	0,28	241,40		(1), (2)	0,00	0,28	384,00		(1), (2)	0,00	0,66	312,70	

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

2026. Január 12. – Január 16.

LAKTÓZ- ÉS TOJÁSMENTES ÉTLAP

03. hét



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	Gyümölcsstea Sárgabaracklekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Búzaenyér (1)					Rooibos tea Házi tőkealmájkrem (6),(8) Búzaenyér (1) Kígyóuborka					Gyümölcsstea Sonkakrem /Efef/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Kaliforniai paprika					Laktózmentes tej (2) Kukoricapehely (1)					Rooibos tea Sonkakrem /Efef/ Búzaenyér (1) Koktélpáradicsom				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	171,60	3,57	1,09	4,49	28,34	221,60	10,19	2,06	5,90	24,66	180,90	4,50	0,95	6,36	27,08	188,20	5,88	0,00	7,54	25,72	177,00	3,90	1,09	8,83	24,74
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	5,00	0,02	3,78		(1), (6), (8)	5,00	0,20	7,85		(1)	5,00	0,35	6,58		(1), (2)	0,00	0,26	240,00		(1)	5,00	0,02	3,78	
TÍZÓRAI	Házi barackos laktózmentes tejturmix (2)					Ananászle 100%-os /Happy Day/					Gyümölcsös írójoghurt /Laktózmentes/ (2)					Meggy-szilva-almalé /Sió/					Málnás laktózmentes smoothie (2)				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	130,20	4,21	0,00	4,68	18,72	81,00	0,15	0,00	0,60	18,45	176,00	5,40	3,60	7,20	22,80	67,50	0,00	0,00	0,00	15,90	100,00	4,35	0,00	5,10	9,25
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(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		(2)	0,00	0,20	180,00	
EBÉD	Reszelt sajt /Laktózmentes/ (2) Zöldborsófőzelék (1),(2) /Saját anyaggal sűrítve/ Narancs					Pulykapecsenye Cékla főzelék (1),(2) /Burgonyával sűrítve/ Banán					Frankfurti leves (1),(2) /Laktózmentes/ Tejbedara kakaós szóráttal /Laktózmentes/ (1),(2)					Pulyka apróhús Zeller főzelék (1),(2),(5) /Burgonyával sűrítve/ Alma					Párolt csirkemell Royal főzelék (1),(2) /Laktózmentes, karfiol, brokkoli, sárgarépa/ Mandarin				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	230,80	6,95	0,00	13,52	23,18	287,00	10,71	0,00	13,85	30,83	401,70	18,74	5,38	15,65	40,68	313,90	13,11	1,75	15,52	31,20	225,90	4,74	0,15	20,11	22,72
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	0,53	289,83		(1), (2)	0,00	1,02	136,74		(1), (2)	5,00	2,04	263,29		(1), (2), (5)	0,00	1,50	68,91		(1), (2)	0,00	1,66	112,36	
UZSONNA	Laktózmentes tej (2) Sárgarépa lencsekrem (6) Búzaenyér (1) Póréhagyma					Laktózmentes tej (2) Kemencés sonka /Kométa/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Fürtös paradicsom					Laktózmentes tej (2) Trappista sajt krém (2) /Laktózmentes/ Búzaenyér (1) Vajretek					Gyümölcsstea Tonhalkrem /Rio Mare/ (6),(8) Búzaenyér (1) Kígyóuborka					Laktózmentes tej (2) Házi karfiolos sajt krém (2) /Laktózmentes/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Zöldpaprika				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	243,20	6,35	0,14	11,90	31,88	263,60	11,13	1,33	12,31	29,52	304,90	14,38	1,09	15,30	27,60	218,90	9,40	1,09	7,34	24,27	288,20	12,85	4,00	12,20	30,26
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (6)	0,00	0,78	250,65		(1), (2)	0,00	0,76	241,80		(1), (2)	0,00	0,28	384,00		(1), (6), (8)	5,00	0,21	7,85		(1), (2)	0,00	0,66	316,60	

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.

LAKTÓZ- ÉS TOJÁSMENTES 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	Laktózmentes tej (2) Csurgatott méz Vénusz margarin Német zsemle (1)					Rooibos tea Sült paprikakrém Búzakenyér (1)					Citromos tea Házi tökmagvas csirkehúskrém (6) Teljes kiőrlésű bagett (1) Fürtös paradicsom					Rooibos tea Borjómájás /Nádudvar/ (4) Német zsemle (1) Kígyóborka					Laktózmentes tej (2) Gabonapehely (1) /Nestlé Nesquik/				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	254,90	9,29	1,09	8,69	33,29	135,00	0,61	0,14	4,88	25,61	222,30	8,27	1,90	7,15	26,96	154,80	3,00	0,14	4,15	26,00	189,80	6,62	0,00	7,76	23,84
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	3,50	0,28	240,00		(1)	5,00	0,20	9,43		(1), (6)	5,00	0,05	9,12		(1), (4)	5,00	0,18	6,48		(1), (2)	0,00	0,26	240,00	
TÍZÓRAI	Házi trópusi laktózmentes tejturmix (2)					Körtés almalé /Sió/					Szamócás laktózmentes smoothie (2)					Narancslé 100%-os /Happy Day/					Áfonyás laktózmentes tejturmix (2)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	120,10	4,20	0,00	4,50	15,90	51,00	0,00	0,00	0,00	12,15	140,50	3,55	0,00	4,15	21,83	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	148,60	4,29	0,00	4,77	21,51
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2)	1,00	0,20	180,00		-	0,00	0,00	0,00		(2)	5,00	0,16	183,55		-	0,00	0,00	0,00		(2)	5,00	0,23	210,20	
EBÉD	Panírozott tökehalfilé /100%-os színfilé/ (1),(8) Burgonyapüré (2) /Laktózmentes/ Alma					Párolt csirkecomb Finomfőzelék (1),(2) /Saját anyaggal sűrítve/ Narancs					Rakott kelkáposzta (1),(2) /Laktózmentes/ Mandarin					Bolognai rövidcső (1),(2) /Tojásmentes durum tészta, laktózmentes sajt/ Banán					Csirkefasírt (1) /Tojásmentes/ Tökfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Alma				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	345,10	14,77	1,49	11,65	39,57	189,60	3,32	0,00	6,52	31,39	447,30	19,16	2,80	23,07	46,39	404,50	14,09	0,12	19,84	46,71	282,80	6,90	0,00	16,17	37,42
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1),(2),(8)	0,00	0,97	47,81		(1), (2)	0,00	1,51	78,36		(1), (2)	0,00	0,98	249,03		(1),(2)	0,00	0,50	225,38		(1), (2)	0,00	1,28	86,37	
UZSONNA	Laktózmentes tej (2) Pannónia sajt szelet (2) /Laktózmentes/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Koktélpáradicsom					Laktózmentes tej (2) Nosztalgia párizsi /Pick/(4) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka					Laktózmentes tej (2) Laktózmentes sajt szelet (2) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Pórégagyma					Laktózmentes tej (2) Szicíliai sonka /Tauris/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Jégcsapretek					Gyümölcsstea Kockasajt /Medve, Laktózmentes/ (2) Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	307,20	14,40	1,09	15,32	28,22	281,80	12,96	0,95	10,92	29,77	307,60	14,40	1,09	15,41	28,25	271,20	10,74	0,95	12,70	30,30	193,80	6,60	4,14	7,11	24,72
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	0,28	384,00		(1),(2),(4)	0,00	0,28	242,70		(1), (2)	0,00	0,28	387,96		(1), (2)	0,00	0,43	248,46		(1), (2)	5,00	0,40	76,58	

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

2026. Január 26. – Január 30.

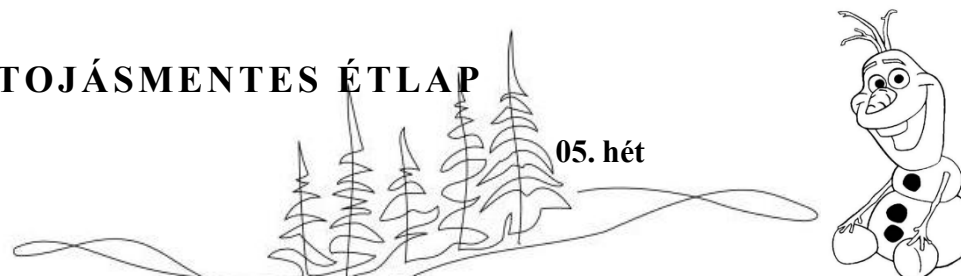
LAKTÓZ- ÉS TOJÁSMENTES ÉTLAP

05. hét

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	Gyümölcsstea Csurgatott méz Vénusz margrin Búzakenyér (1)					Gyümölcsstea Házi csicseriborsókrém (6) Német zsemle (1) Póréhagyma					Rooibos tea Lazackrém (6),(8) /Rio Mare/ Búzakenyér (1) Zöldpaprika					Gyümölcsstea Sonkakrém /Efef/ Búzakenyér (1) Kígyóuborka					Citromos tea Áfonyalekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Német zsemle (1)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	167,70	3,56	1,09	4,43	27,59	164,10	1,02	0,14	4,02	31,04	186,30	6,19	1,42	6,10	24,61	174,20	3,88	1,09	8,78	24,20	195,00	3,77	1,09	2,86	35,26
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	8,50	0,02	3,78		(1), (6)	5,00	0,52	11,62		(1), (6), (8)	5,00	0,04	5,18		(1)	5,00	0,02	6,48		(1)	5,00	0,02		3,78
TÍZÓRAI	Banános laktózmentes smoothie (2)					Almalé 100%-os /Happy Day/					Gyümölcsös ívajoghurt /Laktózmentes/ (2)					Őszibaracklé /Sió/					Málnás laktózmentes tejturmix (2)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	120,10	4,20	0,00	4,50	15,28	64,50	0,00	0,00	0,00	15,30	176,00	5,40	3,60	7,20	22,80	51,00	0,00	0,00	0,00	11,85	100,00	4,35	0,00	5,10	9,25
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2)	1,00	0,20	213,55		-	0,00	0,00	0,00		(2)	0,00	0,00	240,00		-	0,00	0,00	0,00		(2)	0,00	0,20		180,00
EBÉD	Párolt csirkemell Brokkolifőzelék (1),(2) /Burgonyával sűrítve/ Narancs					Pulykaraguleves (1),(2),(5) /Laktózmentes/ Gyümölcsös tejberizs /Laktózmentes/ (2)					Sertés apróhús Édesburgonyapüré (2) /Laktózmentes/ Banán					Csirkemájrizottó (2) /Laktózmentes sajttal/ Csemege uborka (6) Mandarin					Vagdalt szelet (1) /Tojásmentes/ Burgonyafőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Alma				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	239,50	4,86	0,15	22,21	22,61	522,00	18,28	0,00	23,68	66,96	374,60	12,84	0,95	14,58	45,21	378,10	13,48	0,00	22,30	39,63	329,80	9,76	0,03	14,90	43,48
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	2,08	129,86		(1), (2), (5)	5,00	1,45	370,92		(2)	0,00	2,51	110,07		(2), (6)	0,00	0,98	220,61		(1), (2)	0,00	0,63		62,68
UZSONNA	Laktózmentes tej (2) Kockasajt /Medve, Laktózmentes/ (2) Búzakenyér (1) Koktélparadicsom					Laktózmentes tej (2) Csirkemell sonka /Efef/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka					Laktózmentes tej (2) Reszelt sajtkrém (2) /Laktózmentes/ Búzakenyér (1) Póréhagyma					Laktózmentes tej (2) Sertéspárizsi /Kométa/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kaliforniai paprika					Laktózmentes tej (2) Kockasajt /Medve, Laktózmentes/ (2) Búzakenyér (1) Fürtös paradicsom				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	276,60	12,20	4,14	12,92	28,02	261,00	10,08	0,95	12,12	29,83	307,60	14,40	1,09	15,41	28,25	286,30	12,98	2,29	11,05	30,67	276,60	12,20	4,14	12,74	27,30
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	0,66	310,00		(1), (2)	0,00	0,61	242,70		(1), (2)	0,00	0,28	387,96		(1), (2)	0,00	0,52	242,80		(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.