

2026. Január 05. – Január 09.

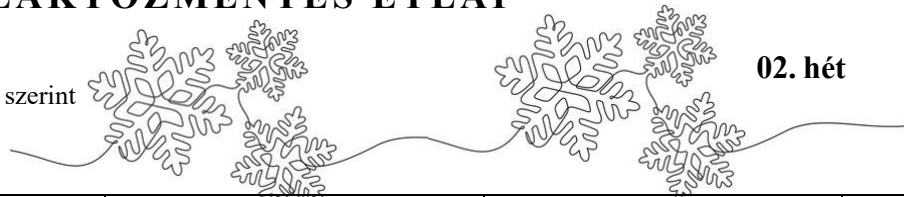
LAKTÓZMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető

02. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Kakaó /Laktózmentes, Holland/ (2) Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Gyümölcsstea Padlizsánkrém (3),(6) Búzakenyér (1) Pórégagyma					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	204,90	7,77	2,05	5,25	26,54	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), (3), (6)	5,00	0,07	12,23		(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	Főtt tojás (3) Parajfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Mandarin					Pulyka apróhús Paradicsomos káposztafőzelék (1) Banán					Magyaros kiskagyló (1),(3) Csemege uborka (6) Alma					Párolt csirkemell Sütőtökfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Banán					Halpogácsa (1),(3),(8) Karfiolfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Narancs				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	258,30	11,23	0,00	13,14	22,86	350,80	14,96	0,00	13,96	36,20	298,20	10,33	0,00	15,42	32,96	293,90	5,35	0,00	17,40	41,59	311,20	12,22	2,83	18,57	28,89
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3)	0,00	1,02	72,70		(1)	5,00	1,00	104,07		(1), (3), (6)	0,00	0,49	26,44		(1), (2)	0,00	1,51	50,99		(1),(2),(3),(8)	0,00	1,51	140,31	
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) Koktélpáradicsom					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	

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.

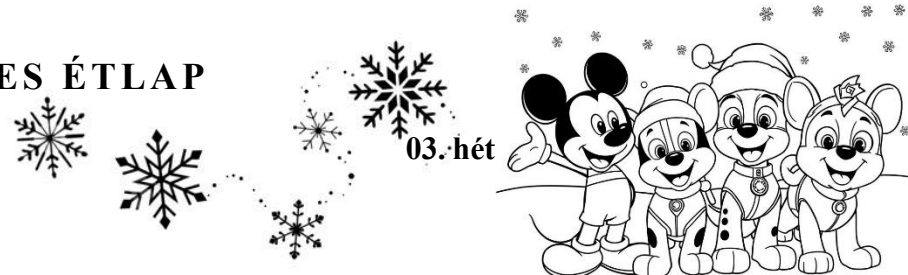
2026. Január 12. – Január 16.

LAKTÓZMENTES 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	Gyümölcsstea Sárgabaracklekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Búzákenyér (1)					Rooibos tea Házi tőkehalmaíkrém (6),(8) Búzákenyér (1) Kígyóuborka					Gyümölcsstea Sonkakrém /Efef/ Teljes kiórlésű bagett (1) Kaliforniai paprika					Laktóímentes tej (2) Kukoricapehely (1)					Rooibos tea Tepsis bundás kenyér /Laktóímentes/ (1),(2),(3) Koktélparadicsom				
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	282,70	13,18	2,94	13,39	26,10
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), (2), (3)	5,00	0,49	156,15	
TÍZÓRAI	Házi barackos laktóímentes tejturmix (2)					Ananászle 100%-os /Happy Day/					Gyümölcsös ívóíoghurt /Laktóímentes/ (2)					Meggy-szilva-almalé /Sió/					Málnás laktóímentes 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 /Laktóímentes/ (2) Zöldborsófőzelék (1),(2) /Saját anyaggal sűrítve/ Narancs					Pulykapecsenye Céklaíőzelék (1),(2) /Burgonyával sűrítve/ Banán					Frankfurti leves (1),(2) /Laktóímentes/ Tejbedara kakaós szóíratall /Laktóímentes/ (1),(2)					Pulyka apróhús Zelleríőzelék (1),(2),(5) /Burgonyával sűrítve/ Alma					Páíolt csirkemell Royal íőzelék (1),(2) /Laktóímentes, 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	302,10	11,45	0,00	15,78	31,67	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	1,54	98,41		(1), (2)	0,00	1,66	112,36	
UZSONNA	Laktóímentes tej (2) Sárgarépas lencsekrém (6) Búzákenyér (1) Póréhagyma					Laktóímentes tej (2) Kemencés sonka /Kométa/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Fűrtös paradicsom					Laktóímentes tej (2) Trappista sajt krém (2) /Laktóímentes/ Búzákenyér (1) Vajretek					Gyümölcsstea Tonhalkrém /Rio Mare/ (6),(8) Búzákenyér (1) Kígyóuborka					Laktóímentes tej (2) Házi karfiolos sajtkrém (2) /Laktóímentes/ Teljes kiórlésű 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 ételsorónként megjelölt allergéneket tartalmazza: (1) glutén, (2) tej, (3) tojás, (4) szóía, (5) zeller, (6) mustár, (7) mogyoró, (8) hal, (9) dióíélék, (10) szezámíag, (11) rák, (12) kéndioxid, szulfít, (13) csillagíűrt, (14) puhatestűek.

2026. Január 19. – Január 23.

LAKTÓZMENTES 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),(3) /Laktózmentes/ Mandarin					Bolognai rövidcső (1),(2),(3) /Laktózmentes sajttal/ Banán					Csirkefasírt (1),(3) 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	458,10	15,15	36,45	21,54	18,91	270,00	7,17	0,03	15,95	33,75
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),(3)	0,00	0,50	237,38		(1), (2), (3)	0,00	1,12	84,32	
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) Főtt tojás karika (3) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Pórégagyma					Laktózmentes tej (2) Szicíliai sonka /Tauris/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Jégcsapretek					Gyümölcstea 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	273,40	11,60	1,09	13,83	28,07	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), (3)	0,00	0,28	251,96		(1), (2)	0,00	0,43	248,46		(1), (2)	5,00	0,40	76,58	

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.

2026. Január 26. – Január 30.

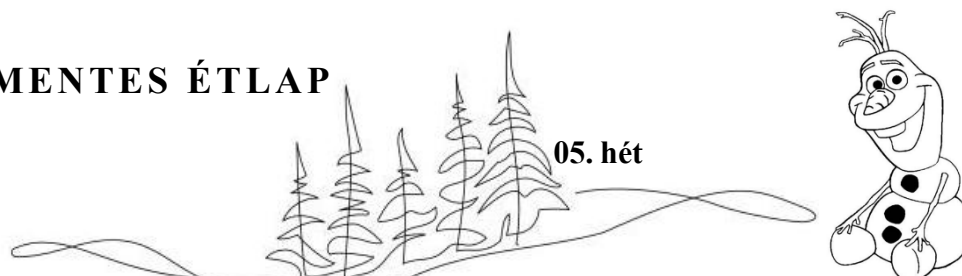
LAKTÓZMENTES ÉTLAP

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 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 ívőjoghurt /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	Tojásfelfűjt (1),(2),(3) /Laktózmentes/ 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),(3) Burgonyafőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Alma				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	314,20	10,88	1,10	16,25	35,89	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	333,10	10,00	0,03	15,22	43,50
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3)	0,00	1,76	170,38		(1),(2),(3),(5)	5,00	1,45	370,92		(2)	0,00	2,51	110,07		(2), (6)	0,00	0,98	220,61		(1), (2), (3)	0,00	0,63		63,48
UZSONNA	Laktózmentes tej (2) Kockasajt /Medve, Laktózmentes/ (2) Búzakenyér (1) Kóktélpáradicsom					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) Snidlinges tojáskrém (3),(6) 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	259,80	10,64	1,09	12,27	27,27
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), (3)	0,00	0,37		246,60

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