

2026. Január 05. – Január 09.

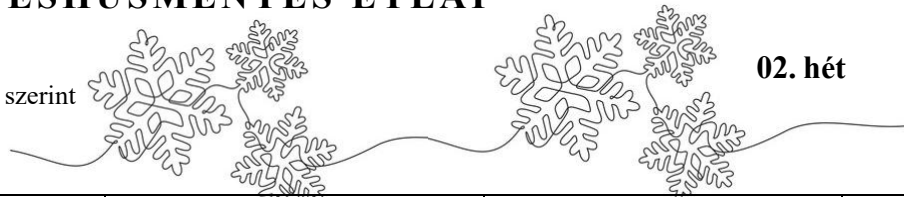
SERTÉSHÚSMENTES ÉTLAP

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
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
EBÉD	Főtt tojás (3) Parajfőzelék (1),(2) Mandarin					Pulyka apróhús Paradicsomos káposztafőzelék (1) Banán					Magyaros kiskagyló (1),(3) /Csirkemell/ Csemege uborka (6) Alma					Párolt csirkemell Sütőtökfőzelék (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	341,10	8,01	0,00	20,76	43,41	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	26,72		(1), (2)	0,00	1,49	74,99		(1),(2),(3),(8)	0,00	1,49	152,52	
UZSONNA	Gyümölcsstea Csirkemell sonka /Efef/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Savanyú káposzta					Tej (2) Mozzarella sajt szelet (2) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka					Tej (2) Pulykamell sonka /Kométa/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Zöldpaprika					Tej (2) Zöldséges túrókrém (2) /Sárgarépa, lilahagyma, vajretek/ Német zsemle (1) Koktélpaprika					Tej (2) Kockasajt /Medve/(2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	170,90	4,02	1,09	7,50	24,28	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)	5,00	0,35	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

Egysített bölcsődevezető

Dietetikus

Az étrend az ételsorokként megjelölt allergéneket tartalmazza: (1) glutén, (2) tej, (3) tojás, (4) szója, (5) zeller, (6) mustár, (7)ogyoró, (8) hal, (9) diófélék, (10) szezám, (11) rák, (12) kén-dioxid, szulfid, (13) csillagfű, (14) puhatestűek.

2026. Január 12. – Január 16.

SERTÉSHÚSMENTES ÉTLAP

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	Gyümölcsstea Sárgabaracklekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Kiskifli (1),(2)					Rooibos tea Házi tökehalmájkrem (6),(8) Búzakenyér (1) Kígyóuborka					Gyümölcsstea Juhtúrós körözött (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kaliforniai paprika					Tej (2) Kukoricapehely (1)					Rooibos tea Tepsis bundás kenyér (1),(2),(3) Koktélpáradicsom					
	Energia cKcal./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 tejturmix (2)					Ananászlé 100%-os /Happy Day/					Actimel (2)					Meggy-szilva-almalé /Sió/					Málnás smoothie (2)					
Energia cKcal./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	Sajtfelfújt (1),(2),(3) Zöldborsófőzelék (1),(2) Narancs					Pulykapecsenye Cékla főzelék (1),(2) Banán					Frankfurti leves (1),(2),(5) Barackos pite (1),(2),(3)					Pulyka apróhús Zeller főzelék (1),(2),(5) Alma					Párolt csirkemell Royal főzelék (1),(2) /Karfiol, brokkoli, sárgarépa/ Mandarin					
	Energia cKcal./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
UZSONNA	Tej (2) Sárgarépas lencsekrém (6) Búzakenyér (1) Póréhagyma					Tej (2) Csirkemell sonka /Kométa/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Fürtös paradicsom					Tej (2) Magyaros vajkrém /Tolle/ (2) Búzakenyér (1) Vajretek					Gyümölcsstea Tonhalkrém /Rio Mare/ (6),(8) Kiskifli (1),(2) Kígyóuborka					Tej (2) Házi karfiolos sajtkrém (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Zöldpaprika					
	Energia cKcal./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

Egysített 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) kén-dioxid, szulfid, (13) csillagfűrt, (14) puhatestűek.

2026. Január 19. – Január 23.

SERTÉSHÚSMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

Dietetikus 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 Búzákenyér (1)					Citromos tea Házi tökmagvas csirkehúskrém (6) Teljes kiőrlésű bagett (1) Fürtös paradicsom					Rooibos tea Csirkemell sonkakrém /Efe/ Német zsemle (1) Kígyóuborka					Tej (2) Gabonapehely (1) /Nestlé Nesquik/					
	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	171,70	4,12	1,09	5,80	26,05	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)		5,00	0,35	6,48	(1), (2)		0,00	0,00	180,00
TÍZÓRAI	Házi trópusi tejturmix (2)					Körtés almalé /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) Burgonyapüré (2) Alma					Párolt csirkecomb Finomfőzelék (1),(2) Narancs					Rakott kelkáposzta (1),(2),(3) /Csirkemell/ Mandarin					Bolognai rövidcső (1),(2),(3) /Pulykamell/ 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	338,90	11,87	2,10	19,94	36,60	447,30	14,48	36,45	20,46	18,78	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)		0,00	1,10	168,76	(1),(2),(3)		0,00	0,65	183,33	(1), (2), (3)		0,00	0,61	98,32
UZSONNA	Tej (2) Pannónia sajt szelet (2) Vénusz margarin Búzákenyér (1) Koktélpáradicsom					Tej (2) Pulykamell sonka /Kométa/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka					Tej (2) Főtt tojás karika (3) Vénusz margarin Kiskifli (1),(2) Póréhagyma					Tej (2) Pulykamell sonka /Kométa/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Jégcsapretek					Gyümölcs tea 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	238,40	8,56	0,95	11,97	27,95	226,80	10,18	1,06	10,28	23,58	235,40	8,69	0,95	10,66	28,22	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)		0,00	0,02	182,70	(1), (2), (3), (6)		0,00	0,02	191,96	(1), (2)		0,00	0,35	183,66	(1), (2)		5,00	0,00	6,58

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.

SERTÉSHÚSMENTES 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) Búzakenyér (1) Kígyóuborka					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	Tojásfelfűjt (1),(2),(3) Brokkolifőzelék (1),(2) Narancs					Pulykaraguleves (1),(2),(5) Boci szelet (1),(2),(3)					Csirke apróhús Édesburgonyapüré (2) Banán					Csirkemájrizottó (2) Csemege uborka (6) Mandarin					Vagdalt szelet (1),(3) /Pulykamell/ 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	330,50	7,42	0,00	16,62	44,73	378,50	13,48	0,00	22,50	39,55	380,20	14,62	2,83	15,69	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	104,52	(2), (6)		0,00	1,18	196,61	(1), (2), (3)		0,00	0,61	89,42
UZSONNA	Tej (2) Zöldfűszeres vajkrém /Tolle/ (2) Búzakenyér (1) Koktélpáradicsom					Tej (2) Csirkemell sonka /Efef/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka					Tej (2) Reszelt sajtkrém (2) /Trappista/ Búzakenyér (1) Póréhagyma					Tej (2) Pulykamell sonka /Kométa/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kaliforniai paprika					Tej (2) Snidlinges tojáskrém (3),(6) Búzakenyér (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	242,00	10,08	1,19	11,50	28,57	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	0,50	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)ogyoró, (8) hal, (9) diófélék, (10) szezám, (11) rák, (12) kén-dioxid, szulfid, (13) csillagfürt, (14) puhatestűek.