

2026. Január 05. – Január 09.

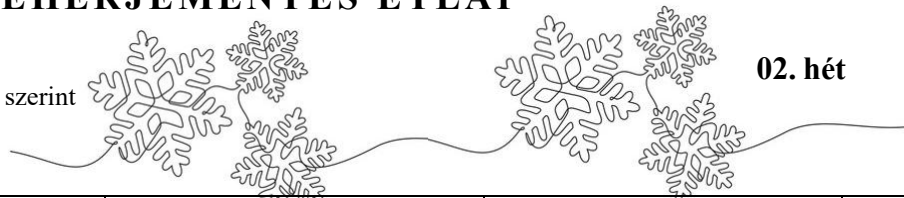
TEJFEHÉRJEMENTES ÉTLAP

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	Kakaós rizsital /Holland/ Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Gyümölcsstea Padlizsánkrém (3),(6) 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)	265,90	5,66	1,09	4,68	48,57	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)	3,50	0,02	240,00		(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 smoothie rizstejjel					Kajszibaracklé /Sió/					Banános rizstejturmix					Multivitamin 100%-os /Happy Day/					Szamócás smoothie rizstejjel				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	130,60	1,58	0,00	0,27	28,95	52,50	0,00	0,00	0,00	12,00	130,60	1,58	0,00	0,27	28,33	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	149,30	1,36	0,00	0,63	32,71
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	1,00	0,00	180,00		-	0,00	0,00	0,00		-	1,00	0,00	213,55		-	0,00	0,00	0,00		-	5,00	0,00		183,55
EBÉD	Főtt tojás (3) Parajfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Mandarin					Pulyka apróhús Paradicsomos káposztafőzelék (1) Banán					Magyaros kiskagyló (1),(3) Csemege uborka (6) Alma					Párolt csirkemell Sütőtököfőzelék (1) /Burgonyával sűrítve/ Banán					Halpogácsa (1),(3),(8) Karfiolfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Narancs				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	296,60	11,38	0,00	12,35	33,05	350,80	14,96	0,00	13,96	36,20	298,20	10,33	0,00	15,42	32,96	308,60	5,04	0,00	16,59	46,86	266,30	7,68	0,03	16,99	29,57
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (3)	0,00	0,98	157,16		(1)	5,00	1,00	104,07		(1), (3), (6)	0,00	0,49	26,44		(1)	0,00	1,47	74,99		(1), (3), (8)	0,00	1,47	139,82	
UZSONNA	Gyümölcsstea Baromfipárizsi (4) /Finonimo/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Savanyú káposzta					Rizsital /Alpro/ Növényi sajt szelet /Violife/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka					Rizsital /Alpro/ Pulykamell sonka /Kométa/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Zöldpaprika					Rizsital /Alpro/ Növényi sajtkrém /Violife/ Német zsemle (1) Koktélpáradicsom					Rizsital /Alpro/ Kemencés sült tarja /Kométa/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	195,80	7,00	2,29	6,85	24,46	309,00	9,96	0,95	3,63	50,90	272,60	5,99	1,09	9,00	45,22	306,80	9,63	1,09	3,25	51,24	279,80	6,76	1,19	7,23	47,30
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (4)	5,00	0,42	10,38		(1)	0,00	0,02	242,70		(1)	0,00	0,02	241,40		(1)	0,00	0,02	240,00		(1)	0,00	0,38		242,70

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) kéndioxid, szulfid, (13) csillagfürt, (14) puhatestűek.

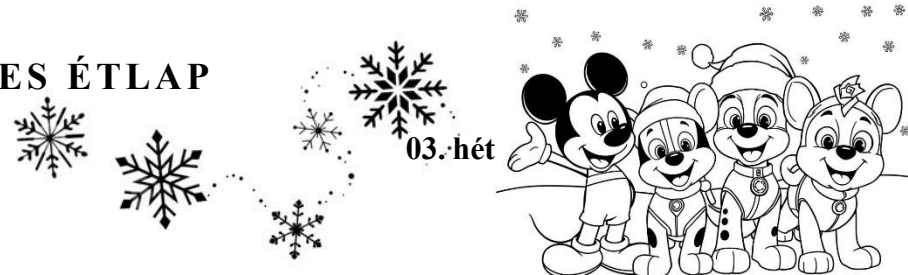
2026. Január 12. – Január 16.

TEJFEHÉRJEMENTES 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 tőkehálmájkrem (6),(8) Búzákenyér (1) Kígyóborka					Gyümölcsstea Sonkakrem /Efe/ Teljes kiórlésű bagett (1) Kaliforniai paprika					Rizsital /Alpro/ Kukoricapehely (1)					Rooibos tea Tepsis bundás kenyér (1),(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	186,40	4,38	0,95	7,71	27,34	202,20	2,38	0,00	1,90	43,12	174,70	3,98	0,14	8,03	25,16
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	0,02	6,58	(1)		0,00	0,00	240,00	(1), (3)		5,00	0,49	12,15
TÍZÓRAI	Házi barackos rizstejturmix					Ananászle 100%-os /Happy Day/					Házi gyümölcsös rizstejturmix					Meggy-szilva-almalé /Sió/					Málnás smoothie rizstejjel				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	129,70	1,59	0,00	0,50	29,23	81,00	0,15	0,00	0,60	18,45	108,50	1,58	0,00	0,45	23,10	67,50	0,00	0,00	0,00	15,90	110,50	1,73	0,00	0,87	22,30
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	2,00	0,01	180,00	-	0,00	0,00	0,00	0,00	-	0,00	0,00	182,48	-	0,00	0,00	0,00	0,00	-	0,00	0,00	0,00	180,00	-	0,00
EBÉD	Reszelt növényi sajt /Violife/ Zöldborsófőzelék (1) /Saját anyaggal sűrítve/ Narancs					Pulykapecsenye Céklafőzelék (1) /Burgonyával sűrítve/ Banán					Frankfurti leves rizstejjel (1),(5) Rizstejbedara kakaós szórattal /Holland/ (1)					Pulyka apróhús Zellerfőzelék (1),(5) /Burgonyával sűrítve/ Alma					Párolt csirkemell Royal főzelék rizstejjel (1) /Karfiol, brokkoli, sárgarépa/ Mandarin				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	215,50	5,02	0,00	7,88	29,29	301,70	10,40	0,00	13,04	36,10	337,90	11,45	3,28	9,46	47,62	305,60	10,57	0,00	14,37	36,02	229,40	3,86	0,15	18,70	27,07
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)		0,00	0,49	145,83	(1)		0,00	0,98	160,76	(1), (5)		5,00	1,78	173,29	(1), (5)		0,00	1,47	98,41	(1)		0,00	1,59	112,36
UZSONNA	Rizsital /Alpro/ Sárgarépas lencsekrém (6) Búzákenyér (1) Póréhagyma					Rizsital /Alpro/ Kemencés sonka /Kométa/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Fürtös paradicsom					Rizsital /Alpro/ Növényi sajtcrém /Violife/ Búzákenyér (1) Vajretek					Gyümölcsstea Tonhalkrem /Rio Mare/ (6),(8) Búzákenyér (1) Kígyóborka					Rizsital /Alpro/ Növényi sajtcrém /Violife/ Teljes kiórlésű bagett (1) Zöldpaprika				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	257,20	2,85	0,14	6,26	49,28	277,60	7,63	1,33	6,67	46,92	301,50	9,48	1,09	4,86	48,50	218,90	9,40	1,09	7,34	24,27	309,20	9,97	0,95	3,60	50,94
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (6)		0,00	0,52	250,65	(1)		0,00	0,50	241,80	(1)		0,00	0,02	240,00	(1), (6), (8)		5,00	0,21	7,85	(1)		0,00	0,02	241,40

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 19. – Január 23.

TEJFEHÉRJEMENTES 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	Rizsital /Alpro/ 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					Rizsital /Alpro/ Gabonapehely (1) /Nestlé Nesquik/				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	268,90	5,79	1,09	3,05	50,69	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	203,80	3,12	0,00	2,12	41,24
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	3,50	0,02	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)	0,00	0,00	240,00	
TÍZÓRAI	Házi trópusi rizstejturmix					Körtés almalé /Sió/					Szamócás smoothie rizstejjel					Narancslé 100%-os /Happy Day/					Áfonyás rizstejturmix				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	130,60	1,58	0,00	0,27	28,95	51,00	0,00	0,00	0,00	12,15	149,30	1,36	0,00	0,63	32,71	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	159,10	1,67	0,00	0,54	34,56
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	1,00	0,00	180,00		-	0,00	0,00	0,00		-	5,00	0,00	183,55		-	0,00	0,00	0,00		-	5,00	0,04	210,20	
EBÉD	Panírozott tökehalfilé /100%-os színfilé/ (1),(8) Burgonyapüré /Alpro Rizsital/ Alma					Párolt csirkecomb Finomfőzelék (1) /Saját anyaggal sűrítve/ Narancs					Rakott kelkáposzta (1) /Alpro Rizsital/ Mandarin					Bolognai rövidcső növényi sajttal (1),(3) Banán					Csirkefasírt (1),(3) Tökfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Alma				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	347,20	14,25	1,49	10,80	42,18	269,50	3,67	0,00	7,14	49,87	326,50	10,06	0,00	16,33	40,94	440,70	13,75	36,45	16,74	22,41	284,70	6,85	0,03	15,14	39,02
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (8)	0,00	1,72	47,81		(1)	0,00	1,97	212,01		(1)	0,00	0,98	142,57		(1), (3)	0,00	0,50	93,38		(1), (3)	0,00	1,08	108,32	
UZSONNA	Rizsital /Alpro/ Növényi sajt szelet /Violife/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Koktélpáradicsom					Rizsital /Alpro/ Nosztalgia párizsi /Pick/(4) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka					Rizsital /Alpro/ Főtt tojás karika (3) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Pórégagyma					Rizsital /Alpro/ Szicíliai sonka /Tauris/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Jégcsapretek					Gyümölcsstea Növényi sajtkrém /Violife/ Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	303,80	9,50	1,09	4,88	49,12	295,80	9,46	0,95	5,28	47,17	287,40	8,10	1,09	8,19	45,47	285,20	7,24	0,95	7,06	47,70	207,00	7,40	1,09	4,71	28,42
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	0,00	0,02	240,00		(1), (4)	0,00	0,02	242,70		(1), (3)	0,00	0,02	251,96		(1)	0,00	0,17	248,46		(1)	5,00	0,02	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) moggyoró, (8) hal, (9) diófélék, (10) szezám, (11) rák, (12) kén-dioxid, szulfid, (13) csillagfűrt, (14) puhatestűek.

2026. Január 26. – Január 30.

TEJFEHÉRJEMENTES 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 margarin Búzakenyér (1)					Gyümölcsstea Házi csicseriborsókrém (6) Német zsemle (1) Póréhagyma					Rooibos tea Lazackrém (6),(8) /Rio Mare/ Búzakenyér (1) Zöldpaprika					Gyümölcsstea Kapros növényi sajtkrém /Violife/ Búzakenyér (1) Kígyóborka					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	202,80	7,37	1,09	4,58	27,60	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 smoothie rizstejjel					Almalé 100%-os /Happy Day/					Házi gyümölcsös rizstejturmix					Őszibaracklé /Sió/					Málnás rizstejturmix				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	123,70	1,05	0,00	0,18	27,68	64,50	0,00	0,00	0,00	15,30	108,50	1,58	0,00	0,45	23,10	51,00	0,00	0,00	0,00	11,85	110,50	1,73	0,00	0,87	22,30
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	7,00	0,00	153,55		-	0,00	0,00	0,00		-	0,00	0,00	182,48		-	0,00	0,00	0,00		-	0,00	0,00		180,00
EBÉD	Főtt tojás (3) Brokkolifőzelék (1) /Burgonyával sűrítve/ Narancs					Pulykaraguleves rizstejjel (1),(5) Gyümölcsös rizstejberizs					Sertés apróhús Édesburgonyapüré /Alpro rizsital/ Banán					Csirkemájrizottó növényi sajttal /Violife/ Csemege uborka (6) Mandarin					Vagdalt szelet (1),(3) Burgonyafőzelék (1) /Alpro rizsital/ Alma				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	214,70	6,21	0,15	12,15	25,16	445,70	10,21	0,00	14,96	75,81	376,40	12,40	0,95	13,87	47,38	377,20	12,48	0,00	19,74	43,87	335,20	9,47	0,03	14,38	46,11
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (3)	0,00	1,03	137,28		(1), (5)	5,00	0,39	253,97		-	0,00	2,47	110,07		(6)	0,00	0,98	78,66		(1), (3)	0,00	0,59		63,48
UZSONNA	Rizsital /Alpro/ Növényi sajtkrém /Violife/ Búzakenyér (1) Koktélpáradicsom					Rizsital /Alpro/ Csirkemell sonka /Efef/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka					Rizsital /Alpro/ Növényi sajtkrém /Violife/ Búzakenyér (1) Póréhagyma					Rizsital /Alpro/ Sertéspárizsi /Kométa/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kaliforniai paprika					Rizsital /Alpro/ Snidlinges tojáskrém (3),(6) Búzakenyér (1) Fürtös paradicsom				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	303,80	9,50	1,09	4,88	49,12	275,00	6,58	0,95	6,48	47,23	304,20	9,50	1,09	4,97	49,15	300,30	9,48	2,29	5,41	48,07	273,80	7,14	1,09	6,63	44,67
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	0,00	0,02	240,00		(1)	0,00	0,35	242,70		(1)	0,00	0,02	243,96		(1)	0,00	0,26	242,80		(1), (3), (6)	0,00	0,00		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.