

2026. Február 02. – Február 06.

LAKTÓZMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet 9. 15 § (1a) szerint

Egyesített Bölcsődevezető

06. hét

ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Kakaó (2) /Laktózmentes, Holland/ Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Gyümölcstea Csicseriborsókrém (6) Búzakenyér (1) Fürtös paradicsom					Rooibos tea Tonhalkrém /Rio Mare/ (6),(8) Teljes kiőrlésű bagett (1) Zöldpaprika					Gyümölcstea Sonkakrém /Efef/ Búzakenyér (1) Kígyóborka					Csipkebogyótea Medvesajt /Laktózmentes/ (2) Német zsemle (1) Tricolor paprika				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	244,40	7,76	1,09	8,82	33,87	160,70	0,89	0,14	5,38	28,18	230,20	10,118	0,99	6,26	26,63	168,70	4,00	1,09	7,43	23,93	190,00	6,72	4,14	5,27	26,09
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	8,50	0,21		180,00	(1), (6)	5,00	0,52		9,46	(1), (6), (8)	5,00	0,22	6,55		(1)	5,00	0,35	6,48		(1), (2)	5,00	0,40		71,26
TÍZÓRAI	Házi trópusi laktózmentes tejturmix (2),(12)					Farsangi fánk baracklekvárral (1),(2),(3) /LM, Százszorszép/					Házi laktózmentes gyümölcsturmik (2)					Multivitamin /Happy Day 100%/					Házi szamócás laktózmentes smoothie (2)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	120,10	4,20	0,00	4,50	15,90	362,90	7,98	0,00	8,93	61,84	120,10	4,20	0,00	4,50	15,28	65,50	0,10	0,00	0,10	16,70	144,60	3,55	0,00	4,15	22,83
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2), (12)	1,00	0,20		180,00	(1), (2), (3)	12,50	1,00		47,71	(2)	1,00	0,20	213,55		-	0,00	0,00	0,00		(2)	6,00	0,16		183,55
EBÉD	Párolt pulykamell Karfiolfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Narancs					Reszelt laktózmentes sajt (2) Finomfőzelék (1),(2) /Saját anyaggal sűrítve/ Banán					Magyaros kiskagyló (1),(3) Mandarin					Csirkevagdalt szelet (1),(3) Kelkáposztafőzelék (1) Alma					Sült sertéskaraj Sütőtököfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Banán				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	318,70	15,79	2,80	17,49	23,15	245,10	6,55	0,00	10,56	36,35	310,00	10,53	0,00	15,51	35,56	305,20	11,34	0,03	16,62	32,10	382,70	11,88	0,00	17,26	48,04
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	1,51		144,98	(1), (2)	0,00	0,53		241,69	(1), (3)	0,00	0,49	40,61		(1), (3)	0,00	0,59	56,77		(1), (2)	0,00	2,01		110,56
UZSONNA	Citromos tea Kenőmájás /Nádudvar/(4) Teljes kiőrlésű bagett (1) Jégcsapretek					Laktózmentes tej (2) Borjúpárizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika					Laktózmentes tej (2) Főtt tojás karika (3) Vénusz margarin Német zsemle (1) Vajretek					Laktózmentes tej (2) Karfiolos sajtkrém (2) /Laktózmentes/ Búzakenyér (1) Póréhagyma					Laktózmentes tej (2) Debreceni sonka /Kaiser/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélpáradicsom				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	162,20	3,37	0,00	4,62	26,75	276,70	12,35	2,38	12,25	28,28	273,70	11,70	1,09	12,09	29,54	279,10	12,47	2,04	11,53	29,07	261,80	9,81	1,01	11,65	31,04
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (4)	5,00	0,18		7,44	(1), (2), (4)	0,00	0,61		242,80	(1), (2), (3)	0,00	0,28	248,00		(1), (2)	0,00	0,78	258,09		(1), (2)	0,00	0,62		240,00

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

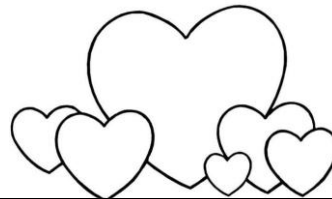
2026. Február 09. – Február 13.

LAKTÓZMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet 9. 15 § (1a) szerint

Egyesített Bölcsődevezető



07. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Rooibos tea Baracklekvár Vénusz margarin Német zsemle (1)					Gyümölcstea Padlizsánkrém (3),(6) Búzakenyér (1) Tricolor paprika					Citromos tea Főtt virsli /Sága/ Búzakenyér (1) Ketchup /Heinz/ (5)					Rooibos tea Csipkebogyólekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Német zsemle (1)					Gyümölcstea Házi tökmagvas csirkekehús krém (6) Búzakenyér (1) Fürtös paradicsom				
Energia kCal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	170,70	3,69	1,09	2,80	29,71	203,90	7,76	2,05	5,11	26,46	228,80	8,57	3,42	9,75	26,18	177,90	3,69	1,09	2,85	31,46	214,30	7,79	2,04	8,35	24,66
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	8,05	0,02	3,78		(1), (3), (6)	5,00	0,07	8,27		(1), (5)	5,00	0,98	3,78		(1)	5,00	0,02	3,78		(1), (6)	5,00	0,05	9,12	
TÍZÓRAI	Házi banános laktózmentes smoothie (2)					Farsangi fánk baracklekvárral (1),(2),(3) /LM, Pitypang/					Házi barackos laktózmentes tejturmix (2),(12)					Szőlőlé /Sió/					Házi málnás laktózmentes smoothie (2)				
Energia kCal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	120,10	4,20	0,00	4,50	15,28	362,90	7,98	0,00	8,93	61,84	130,20	4,21	0,00	4,68	18,72	61,50	0,75	0,00	0,00	14,85	142,60	3,65	0,00	4,35	21,48
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2)	1,00	0,20	213,55		(1), (2), (3)	12,50	1,00	47,71		(2)	6,00	0,20	180,00		-	0,00	0,00	0,00		(2)	6,00	0,16	183,55	
EBÉD	Csőbensült burgonya tonhallal (1),(2),(3),(8) /Laktózmentes/ Narancs					Sertéspecsenye Tökfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Banán					Citromos-kapros csirkés karfiollevés /Laktózmentes/ (1),(2),(5) Tejbedara kakaós szóráttal (1),(2) /Laktózmentes, Holland/					Zabpelyhes húsgombóc /Pulykamell/ (1),(3) Karalábefőzelék (1),(2) /Burgonyával sűrítve/ Banán					Tojáspuffancs (1),(3) Parajfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Mandarin				
Energia kCal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	473,30	25,35	4,10	16,82	42,61	300,50	10,03	0,00	14,57	34,89	353,20	14,45	0,00	20,67	36,78	399,40	5,97	0,00	21,73	61,24	344,90	15,06	0,03	15,31	34,28
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3), (8)	0,00	1,45	97,19		(1), (2)	0,00	1,51	145,20		(1), (2), (5)	5,00	1,73	270,78		(1), (2), (3)	0,00	1,51	331,77		(1), (2), (3)	0,00	1,53	102,96	
UZSONNA	Laktózmentes tej (2) Trappista sajtkrém /Laktózmentes/ (2) Búzakenyér (1) Kígyóuborka					Laktózmentes tej (2) Sonkakrém /Kométa/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélpáradicsom					Laktózmentes tej (2) Pannónia sajtkrém (2) /Laktózmentes/ Búzakenyér (1) Kígyóuborka					Laktózmentes tej (2) Sonka szelet /Kométa/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kaliforniai paprika					Laktózmentes tej (2) Medvesajt (2) /Laktózmentes/ Búzakenyér (1) Póréhagyma				
Energia kCal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	276,40	12,98	1,09	13,77	25,53	361,80	14,48	2,14	12,92	30,44	336,60	17,78	5,84	15,87	27,48	270,00	10,28	1,19	13,00	30,72	277,00	12,20	4,14	13,01	28,05
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	0,02	326,70		(1), (2)	0,00	0,77	240,00		(1), (2)	0,00	0,45	242,70		(1), (2)	0,00	0,64	242,80		(1), (2)	0,00	0,66	313,96	

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. Február 16. – Február 20.

LAKTÓZMENTES ÉTLAP

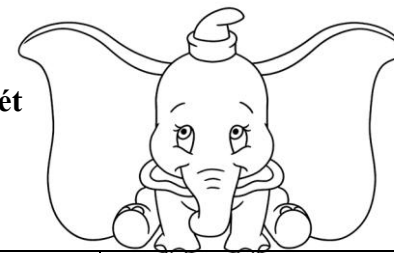
Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet 9. 15 § (1a) szerint

Egyesített Bölcsődevezető



08. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Laktózmentes tej (2) Cini-Minis gabonapehely (1)					Rooibos tea Tepsis bundás kenyér /Laktózmentes/ (1),(2),(3) Zöldpaprika					Gyümölcs tea Lazackrém (6),(8) /Rio Mare/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Vajretek					Csipkebogyó tea Sonkakrém /Kométa/ Búzakenyér (1) Tricolor paprika					Citromos tea Sertéspárizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélparadicsom				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	238,00	8,69	0,33	7,83	31,22	280,10	13,17	2,94	13,31	25,60	194,60	6,66	1,28	4,96	26,81	170,70	4,04	1,27	7,28	24,44	212,90	8,48	2,29	5,63	26,84
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	7,47	0,26	240,00		(1), (2), (3)	5,00	0,49	157,55		(1), (6), (8)	5,00	0,04	3,78		(1)	5,00	0,29	3,78		(1), (4)	5,00	0,26	3,78	
TÍZÓRAI	Házi málnás laktózmentes tejturmix (2)					Narancslé 100%-os /Happy Day/					Házi laktózmentes gyümölcsturmix (2)					Almalé 100%-os /Hohes C/					Házi trópusi laktózmentes smoothie (2),(12)				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	136,10	4,35	0,00	5,10	17,63	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	120,10	4,20	0,00	4,50	15,28	64,50	0,00	0,00	0,00	15,10	120,10	4,20	0,00	4,50	15,90
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2)	1,00	0,20	213,55		-	0,00	0,00	0,00		(2)	1,00	0,20	213,55		-	0,00	0,00	0,00		(2)	1,00	0,20	180,00	
EBÉD	Sonkaropogós (1),(3) Brokkolifőzelék (1),(2) /Burgonyával sűrítve/ Alma					Temesvári laktózmentes csirkeragu (1),(2) Párolt basmati rizs Banán					Párolt sertéscomb Mexikói főzelék (1),(2) /Saját anyaggal sűrítve/ Narancs					Tejszínes-sajtos pulykamell csíkok /Laktózmentes/ (1),(2) Orsó tészta /Gyermelyi/(1),(3) Banán					Sertés apróhús Céklafőzelék (1),(2) /Burgonyával sűrítve/ Alma				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	305,40	14,05	2,98	19,16	22,81	421,10	14,94	4,20	18,92	53,10	299,70	9,80	0,00	16,55	30,95	442,60	19,38	0,00	20,82	43,00	254,70	9,95	0,00	14,43	24,72
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3)	0,00	2,52	72,36		(1), (2)	0,00	1,98	142,79		(1), (2)	0,00	1,05	131,37		(1),(2),(3)	0,00	1,97	223,63		(1), (2)	0,00	1,02	86,34	
UZSONNA	Laktózmentes tej (2) Trappista sajt szelet /Laktózmentes/ (2) Vénusz margarin Német zsemle (1) Jégcsapretek					Laktózmentes tej (2) Tavaszi sajtkrém (2) /Laktózmentes, sárgarépa, lilahagyma, jégretek/ Búzakenyér (1) Fürtös paradicsom					Laktózmentes tej (2) Áfonyalekvár Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Laktózmentes tej (2) Házi csirkemájkrém (6) Német zsemle (1) Kígyóuborka					Laktózmentes tej (2) Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	309,80	14,52	1,09	13,68	30,34	307,20	14,40	1,09	15,14	27,50	276,20	9,24	1,09	10,38	36,72	265,00	9,91	1,09	12,00	31,01	251,90	9,16	1,09	10,32	31,17
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	0,28	387,66		(1), (2)	0,00	0,28	385,80		(1), (2)	0,00	0,28	240,00		(1),(2),(6)	0,00	1,28	270,05		(1), (2)	3,50	0,28	240,00	

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, (13) szulfid, (14) csillagfű, (15) puhatestűek.

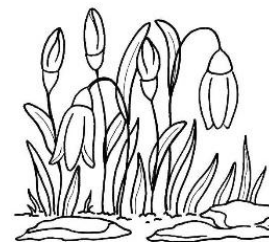
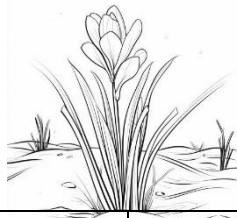
2026. Február 23. – Február 27.

LAKTÓZMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet 9. 15 § (1a) szerint

Egyesített Bölcsődevezető



09. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Gyümölcsstea Szamócalekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Csipkebogyótea Házi lilahagymás-sajtkrém /Laktózmentes/ (2) Német zsemle (1) Vajretek					Rooibos tea Tojáskrém (3),(6) Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélparadicsom					Gyümölcsstea Házi csirkehúskrém (6) Búzakenyér (1) Kígyóborka					Laktózmentes tej (2) Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	171,50	3,58	1,09	4,49	28,34	252,50	11,32	1,85	7,99	27,65	183,60	5,52	0,95	5,36	26,73	173,50	3,74	1,09	8,40	24,64	251,90	9,16	1,09	10,32	31,17
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	5,00	0,02	3,78		(1), (2)	5,00	0,03	153,24		(1), (3), (6)	5,00	0,11	8,58		(1), (6)	5,00	0,12	10,45		(1), (2)	3,50	0,28	240,00	
TÍZÓRAI	Házi banános laktózmentes smoothie (2)					Körtelék /Sió/					Házi barackos laktózmentes smoothie (2),(12)					Ananászlé 100%-os /Happy Day/					Házi szamóca laktózmentes tejturmix (2)				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	120,10	4,20	0,00	4,50	15,28	63,00	0,15	0,00	0,15	18,00	130,20	4,21	0,00	4,68	18,72	81,00	0,15	0,00	0,60	18,45	144,60	3,55	0,00	4,15	22,83
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2)	1,00	0,20	213,55		-	0,00	0,02	0,00		(2)	6,00	0,20	180,00		-	0,00	0,00	0,00		(2)	6,00	0,16	183,55	
EBÉD	Sajtropogós (1),(2),(3) /Laktózmentes/ Zöldborsófőzelék (1),(2) /Saját anyaggal sűrítve/ Alma					Májgaluskaleves (1),(3),(5) Házi laktózmentes meggyes tejberizs (1),(2)					Sertéssült Paradicsomos káposztafőzelék (1) Banán					Párolt csirkemell Royalfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Narancs					Halpogácsa sütőben sütvé (1),(3),(8) Édesburgonyapüré (2) /Laktózmentes/ Banán				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	368,60	13,63	0,03	19,31	37,62	467,50	12,36	0,00	23,16	67,41	348,90	15,28	0,00	15,87	33,36	216,20	4,49	0,15	19,95	20,29	374,20	10,05	0,98	15,62	50,96
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3)	0,00	0,94	299,35		(1), (2), (3), (5)	5,00	0,52	362,30		(1)	5,00	1,48	107,69		(1), (2)	0,00	1,66	129,21		(1),(2),(3),(8)	0,00	3,00	105,33	
UZSONNA	Laktózmentes tej (2) Sült pulykamellsonka /Kométa/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Paradicsom					Laktózmentes tej (2) Medvesajt (2) /Laktózmentes/ Búzakenyér (1) Kígyóborka					Laktózmentes tej (2) Vöröslencsekrém (6) Német zsemle (1) Zöldpaprika					Laktózmentes tej (2) Nosztalgia párizsi /Pick/(4) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Savanyú káposzta					Citromos tea Trappista sajt szelet /Laktózmentes/ (2) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kaliforniai paprika				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	261,20	9,50	1,09	14,54	27,60	273,80	12,18	4,14	12,87	27,48	252,00	6,52	0,14	10,53	35,17	279,00	12,50	1,09	12,19	27,80	232,40	9,28	0,95	8,31	27,24
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	0,28	241,80		(1), (2)	0,00	0,66	312,70		(1), (2), (6)	0,00	0,78	248,09		(1), (2), (4)	0,00	0,28	246,60		(1), (2)	5,00	0,02	150,58	

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