

2026. Február 02. – Február 06.

TEJFEHÉRJE- ÉS TOJÁSMENTES 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	Kakaós rizsital /Holland, Alpro/ Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)	Gyümölcsstea Csicseriborsókrém (6) Búzakenyér (1) Fürtös paradicsom	Rooibos tea Tonhalkrém /Rio Mare/ (6),(8) Teljes kiőrlésű bagett (1) Zöldpaprika	Gyümölcsstea Sonkakrém /Efef/ Búzakenyér (1) Kígyóborka	Csipkebogyótea Növényi sajtkrém /Violife/ Német zsemle (1) Tricolor paprika
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	265,90 5,66 1,09 4,68 48,57	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	203,20 7,52 1,09 2,87 29,79
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1) 3,50 0,02 240,00	(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) 5,00 0,02 1,26
TÍZÓRAI	Házi trópusi tejturmix (12) /Alpro Rizsital/	Farsangi fánk baracklekvárral (1) /Százszorszép/	Házi gyümölcsös rizstejturmix	Multivitamin /Happy Day 100%/	Házi szamócsás smoothie /Alpro Rizsital/
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	130,60 1,58 0,00 0,27 28,95	218,60 11,40 0,38 2,57 24,54	130,60 1,58 0,00 0,27 28,33	65,50 0,10 0,00 0,10 16,70	153,40 1,36 0,00 0,63 33,71
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	- 1,00 0,00 180,00	(1) 2,88 0,40 17,13	130,60 1,58 0,00 0,27	- 0,00 0,00 0,00	- 6,00 0,00 183,55
EBÉD	Párolt pulykamell Karfiolfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Narancs	Reszelt növényi sajt /Violife/ Finomfőzelék (1) /Saját anyaggal sűrítve/ Banán	Magyaros kiskagyló (1) /Durum tészta, tojásmentes/ Mandarin	Csirkevagdalt szelet (1) /Tojásmentes/ Kelkáposztafőzelék (1) Alma	Sült sertéskaraj Sütőtökfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Banán
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	273,90 11,25 0,00 15,91 23,83	316,70 5,50 0,00 6,38 58,33	387,60 11,22 0,00 17,83 52,01	318,00 11,07 0,00 16,84 35,77	397,40 11,56 0,00 16,45 53,31
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1) 0,00 1,47 144,49	(1) 0,00 0,98 231,34	(1) 0,00 1,47 33,41	(1) 0,00 0,75 58,82	(1) 0,00 1,97 134,56
UZSONNA	Citromos tea Kenőmájás /Nádudvar/ (4) Teljes kiőrlésű bagett (1) Jégcsapretek	Rizsital /Alpro/ Borjúpárizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika	Rizsital /Alpro/ Sült tarja szelet /Kométa/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Vajretek	Rizsital /Alpro/ Karfiolos növényi sajtkrém /Violife/ Búzakenyér (1) Póréhagyma	Rizsital /Alpro/ Debreceni sonka /Kaiser/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélparadicsom
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	162,20 3,37 0,00 4,62 26,75	290,60 8,85 2,38 6,61 45,68	275,30 6,40 1,33 6,83 47,02	293,10 8,97 2,04 5,89 46,47	275,80 6,32 1,01 6,01 48,44
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (4) 5,00 0,18 7,44	(1), (4) 0,00 0,35 242,80	(1) 0,00 0,38 240,00	(1) 0,00 0,52 258,09	(1) 0,00 0,36 240,00

Egyesített bölcsődevezető

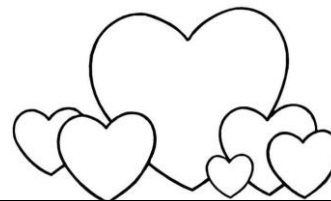
Dietetikus

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

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 Csurgatott méz Vénusz margarin Német zsemle (1)					Gyümölcs tea Padlizsánkrém (6) /Tojásmentes/ Búza kenyér (1) Tricolor paprika					Citromos tea Főtt virsli /Sága/ Búza kenyér (1) Ketchup /Heinz/ (5)					Rooibos tea Csipkebogyólekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Német zsemle (1)					Gyümölcs tea Házi tökmagvas csirke húskrém (6) Búza kenyér (1) Fürtös paradicsom				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	170,70	3,69	1,09	2,80	29,71	171,00	4,15	1,09	5,08	26,34	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)	5,00	0,02	13,17		(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 smoothie /Alpro Rizsital/					Farsangi fánk baracklekvárral (1) /Pitypang/					Házi barackos tejturmix /Alpro Rizsital/ (12)					Szőlőlé /Sió/					Házi málnás smoothie /Alpro Rizsital/				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	123,70	1,05	0,00	0,18	27,68	218,60	11,40	0,38	2,57	24,54	129,70	1,59	0,00	0,50	29,23	61,50	0,75	0,00	0,00	14,85	151,40	1,46	0,00	0,83	32,36
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	7,00	0,00	153,55		(1)	2,88	0,40	17,13		-	2,00	0,01	180,00		-	0,00	0,00	0,00		-	6,00	0,00	183,55	
EBÉD	Csőbensült burgonya tonhallal (1),(8) /Alpro Rizsital, tojásmentes/ Narancs					Sertéspecsenye Tökfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Banán					Citromos-kapros csirkés karfiol leves rizstejjel (1),(5) Rizstejbedara kakaós szórattal (1)/Holland/					Zabpelyhes húsgombóc /Tojásmentes/ (1) Karálbébfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Banán					Párolt pulykamell Parajfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Mandarin				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	468,80	24,35	4,10	15,33	45,20	315,20	9,71	0,00	13,76	40,16	296,10	6,16	0,00	14,25	43,34	398,20	5,21	0,00	20,56	63,84	376,20	16,26	0,00	16,54	35,51
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (8)	0,00	1,41	95,59		(1)	0,00	1,47	169,20		(1), (5)	5,00	1,47	180,78		(1)	0,00	1,47	330,97		(1)	0,00	1,97	155,88	
UZSONNA	Rizsital /Alpro/ Növényi sajtkrém /Violife/ Búza kenyér (1) Kígyóborka					Rizsital /Alpro/ Sonkakrém /Kométa/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélpáradicsom					Rizsital /Alpro/ Kapros növényi sajtkrém /Violife/ Búza kenyér (1) Kígyóborka					Rizsital /Alpro/ Sonka szelet /Kométa/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kaliforniai paprika					Rizsital /Alpro/ Növényi sajt szelet /Violife/ Vénusz margarin Búza kenyér (1) Póréhagyma				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	301,00	9,48	1,09	4,83	48,58	375,80	10,98	2,14	7,28	47,84	301,00	9,48	1,09	4,83	48,58	284,00	6,78	1,19	7,36	48,12	304,20	9,50	1,09	4,97	49,15
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	0,00	0,02	242,70		(1)	0,00	0,51	240,00		(1)	0,00	0,02	242,70		(1)	0,00	0,38	242,80		(1)	0,00	0,02	243,96	

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

2026. Február 16. – Február 20.

TEJFEHÉRJE- ÉS TOJÁSMENTES ÉTLAP

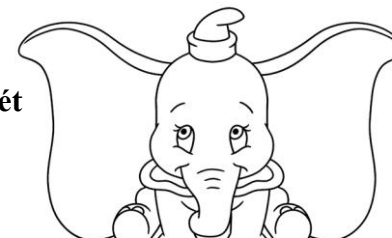
Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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	Rizsital /Alpro/ Cini-Minis gabonapehely (1)					Rooibos tea Sült tarja szelet /Kométa/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) 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) Koktélpáradicsom				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	252,00	5,19	0,33	2,19	48,62	173,80	4,19	1,33	8,15	24,04	194,60	6,66	1,28	4,96	26,81	269,00	8,39	2,28	8,18	24,49	212,90	8,48	2,29	5,63	26,84
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	7,47	0,00	240,00		(1)	5,00	0,38	5,18		(1), (6), (8)	5,00	0,04	3,78		(1)	5,00	0,51	3,78		(1), (4)	5,00	0,26	3,78	
TÍZÓRAI	Házi málnás tejturmix /Alpro Rizsital/					Narancslé 100%-os /Happy Day/					Házi gyümölcsös rizstejturmix					Almalé 100%-os /Hohes C/					Házi trópusi smoothie /Alpro Rizsital/ (12)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	146,60	1,73	0,00	0,87	30,68	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	123,70	1,05	0,00	0,18	27,68	64,50	0,00	0,00	0,00	15,10	130,60	1,58	0,00	0,27	28,95
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	1,00	0,00	213,55		-	0,00	0,00	0,00		-	7,00	0,00	153,55		-	0,00	0,00	0,00		-	1,00	0,00	180,00	
EBÉD	Sonkaropogós (1) /Tojásmentes/ Brokkolifőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Alma					Temesvári csirkeragu (1) /Alpro Rizsital/ Párolt basmati rizs Banán					Párolt sertéscomb Mexikói főzelék (1) /Saját anyaggal sűrítve/ Narancs					Növényi sajtos pulykamell csíkok /Violife, Alpro/ (1) Durum tészta /Gyermelyi, tojásmentes/ (1) Banán					Sertés apróhús Cékla főzelék (1) /Burgonyával sűrítve/ Alma				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	234,30	5,74	1,13	14,88	27,91	370,10	8,92	0,00	17,82	55,00	290,60	8,72	0,00	15,11	32,64	492,40	15,86	0,00	17,11	67,33	269,40	9,64	0,00	13,62	29,99
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	0,00	2,03	114,76		(1)	0,00	1,97	160,79		(1)	0,00	0,98	107,37		(1), (3)	0,00	1,97	108,43		(1)	0,00	0,98	110,34	
UZSONNA	Rizsital /Alpro/ Növényi sajt szelet /Violife/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Jégcsapretek					Rizsital /Alpro/ Tavaszi sajtkrém /Növényi sajt, sárgarépa, lilahagyma, jégpretek/ Búzakenyér (1) Fürtös paradicsom					Rizsital /Alpro/ Áfonyalekvár Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Rizsital /Alpro/ Házi csirkemájkrém (6) Német zsemle (1) Kígyóuborka					Rizsital /Alpro/ Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	306,40	9,62	1,09	3,24	51,24	303,80	9,50	1,09	4,70	48,40	290,20	5,74	1,09	4,74	54,12	279,00	6,41	1,09	6,36	48,41	265,90	5,66	1,09	4,68	48,57
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	0,00	0,02	243,66		(1)	0,00	0,02	241,80		(1)	0,00	0,02	240,00		(1), (6)	0,00	1,02	270,05		(1)	3,50	0,02	240,00	

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) csillagfűt, (14) puhatestűek.

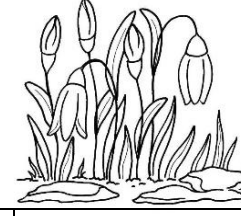
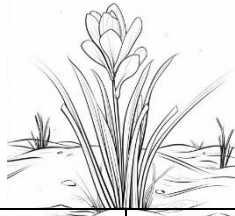
2026. Február 23. – Február 27.

TEJFEHÉRJE- ÉS TOJÁSMENTES 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 növényi sajtkrém /Violife/ Német zsemle (1) Vajretek					Rooibos tea Sonkakrém /Kométa/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélparadicsom					Gyümölcsstea Házi csirkehúskrém (6) Búzakenyér (1) Kígyóborka					Rizsital /Alpro/ Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	171,50	3,58	1,09	4,49	28,34	235,10	9,92	1,85	3,19	31,15	185,00	4,38	0,95	7,63	27,06	173,50	3,74	1,09	8,40	24,64	265,90	5,66	1,09	4,68	48,57
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	5,00	0,02	3,78		(1)	5,00	0,03	9,24		(1)	5,00	0,02	3,78		(1), (6)	5,00	0,12	10,45		(1)	3,50	0,02	240,00	
TÍZÓRAI	Házi banános smoothie /Alpro Rizsital/					Körtelék /Sió/					Házi barackos smoothie /Alpro Rizsital/ (12)					Ananászlé 100%-os /Happy Day/					Házi szamócás tejturmix /Alpro Rizsital/				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	123,70	1,05	0,00	0,18	27,68	63,00	0,15	0,00	0,15	18,00	129,70	1,59	0,00	0,50	29,23	81,00	0,15	0,00	0,60	18,45	153,40	1,36	0,00	0,63	33,71
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	7,00	0,00	153,55		-	0,00	0,02	0,00		-	2,00	0,01	180,00		-	0,00	0,00	0,00		-	6,00	0,00	183,55	
EBÉD	Reszelt növényi sajt /Violife/ Zöldborsófőzelék (1) /Saját anyaggal sűrítve/ Alma					Májgaluskaleves (1),(5) /Tojásmentes/ Meggyes rizstejberizs /Alpro/ (12)					Sertéssült Paradicsomos káposztafőzelék (1) Banán					Párolt csirkemell Royalfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Narancs					Halpogácsa sütőben sütve /Tojásmentes/ (1),(8) Édesburgonyapüré /Alpro Rizsital/ Banán				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	207,40	5,02	0,00	7,71	28,08	420,10	6,79	0,00	15,74	75,85	348,90	15,28	0,00	15,87	33,36	219,70	3,62	0,15	18,54	24,64	378,30	9,19	0,98	16,21	53,23
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	0,00	0,49	114,81		(1), (5)	5,00	0,20	241,82		(1)	5,00	1,48	107,69		(1)	0,00	1,59	129,21		(1), (8)	0,00	2,96	104,83	
UZSONNA	Rizsital /Alpro/ Sült pulykamellsonka /Kométa/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Paradicsom					Rizsital /Alpro/ Növényi sajtkrém /Violife/ Búzakenyér (1) Kígyóborka					Rizsital /Alpro/ Vöröslencsekrém (6) Német zsemle (1) Zöldpaprika					Rizsital /Alpro/ Nosztalgia párizsi /Pick/(4) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Savanyú káposzta					Citromos tea Növényi sajt szelet /Violife/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kaliforniai paprika				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	275,20	6,00	1,09	8,90	45,00	301,00	9,48	1,09	4,83	48,58	266,00	3,02	0,14	4,89	52,57	290,00	9,00	1,09	6,55	45,20	215,00	7,88	0,95	3,51	30,74
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	0,00	0,02	241,80		(1)	0,00	0,02	242,70		(1), (6)	0,00	0,52	248,09		(1), (4)	0,00	0,02	246,60		(1)	5,00	0,02	6,58	

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