

2026. Február 02. – Február 06.

TEJFEHÉRJEMENTES 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)					Gyümölcstea Csicseriborsókrém (6) Búzakenyér (1) Fürtös paradicsom					Rooibos tea Tonhalkrém /Rio Mare/ (6),(8) Teljes kiőrlésű bagett (1) Zöldpaprika					Gyümölcstea Sonkakerém /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),(3) Mandarin					Csirkevagdalt szelet (1),(3) 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	310,00	10,53	0,00	15,51	35,56	305,20	11,34	0,03	16,62	32,10	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), (3)		0,00	0,49	40,61	(1), (3)		0,00	0,59	56,77	(1)		0,00	1,97	134,56
UZSONNA	Citromos tea Kenőmájas /Nádudvar/ (4) Teljes kiőrlésű bagett (1) Jégcsapretek					Rizsital /Alpro/ Borjúpárizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika					Rizsital /Alpro/ Főtt tojás karika (3) 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) Koktélpáradicsom				
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	287,60	8,20	1,09	6,45	46,94	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), (3)		0,00	0,02	248,00	(1)		0,00	0,52	258,09	(1)		0,00	0,36	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) szeszámag, (11) rák, (12) kéndioxid, szulfid, (13) csillagfűt, (14) puhatestűek.

2026. Február 09. – Február 13.

TEJFEHÉRJEMENTES 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 Csurgatott méz Vénusz margarin Német zsemle (1)					Gyümölestea 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)					Gyümölestea Házi tökmagvas csirkehúskrém (6) Búzakenyér (1) Fürtös paradicsom				
Energia cKcal./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 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),(3),(8) /Alpro Rizsital/ Narancs					Sertéspecsenye Tökfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Banán					Citromos-kapros csirkés karfiolleves rizstejjel (1),(5) Rizstejbedara kakaós szórattal (1)/Holland/					Zabpelyhes húsgombóc /Pulykamell/ (1),(3) Karalábéfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Banán					Tojáspuffancs (1),(3) Parajfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Mandarin				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	468,80	24,35	4,10	15,33	45,200	315,20	9,71	0,00	13,76	40,16	296,10	6,16	0,00	14,25	43,34	401,50	5,45	0,00	20,88	63,85	399,60	15,18	0,95	15,04	48,13
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (3), (8)		0,00	1,41	95,59	(1)		0,00	1,47	169,20	(1), (5)		5,00	1,47	180,78	(1), (3)		0,00	1,47	331,77	(1), (3)		0,00	1,65	190,26
UZSONNA	Rizsital /Alpro/ Növényi sajtkrém /Violife/ Búzakenyér (1) Kígyóuborka					Rizsital /Alpro/ Sonkakrém /Kométa/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélpáradicsom					Rizsital /Alpro/ Kapros növényi sajtkrém /Violife/ Búzakenyér (1) Kígyóuborka					Rizsital /Alpro/ Sonka szelet /Kométa/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kaliforniai paprika					Rizsital /Alpro/ Növényi sajtszelet /Violife/ Vénusz margarin Búzakenyér (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.

TEJFEHÉRJEMENTES ÉTLAP

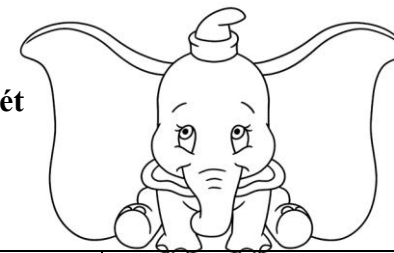
Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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 Tepsis bundás kenyér (1),(3) /Növényi sajttal/ Zöldpaprika					Gyümölcsstea Lazackrém (6),(8) /Rio Mare/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Vajretek					Csipkebogyótea 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	172,10	3,97	0,14	7,95	24,66	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), (3)		5,00	0,49	13,55	(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),(3) 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) Orsó tészta /Gyermelyi/(1),(3) Banán					Sertés apróhús Cékla főzelék (1) /Burgonyával sűrítve/ Alma				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	234,40	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	408,40	15,29	0,00	15,11	49,20	269,40	9,64	0,00	13,62	29,99
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (3)		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		115,63	(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 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.

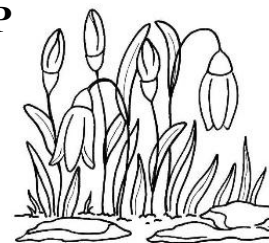
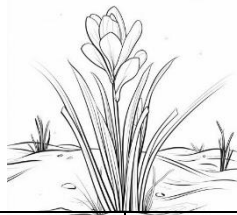
2026. Február 23. – Február 27.

TEJFEHÉRJEMENTES 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	Gyümölcs tea Szamócalekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Csipkebogyó tea Házi lilahagymás növényi sajtkrém /Violife/ Német zsemle (1) Vajretek					Rooibos tea Tojáskrém (3),(6) Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélpáradicsom					Gyümölcs tea Házi csirkehúskrém (6) Búzakenyér (1) Kígyóborka					Rizsital /Alpro/ Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)				
Energia cKcal./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	183,60	5,52	0,95	5,36	26,73	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), (3), (6)	5,00	0,11	8,58		(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 cKcal./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),(3),(5) Meggyes rizstejberizs /Alpro/ (12)					Sertéssült Paradicsomos káposztafőzelék (1) Banán					Párolt csirkemell Royalfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Narancs					Halpogácsa sütőben sütve (1),(3),(8) Édesburgonyapüré /Alpro Rizsital/ Banán				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	207,40	5,02	0,00	7,71	28,08	422,00	6,93	0,00	15,93	75,86	348,90	15,28	0,00	15,87	33,36	219,70	3,62	0,15	18,54	24,64	376,00	9,62	0,98	14,91	53,13
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	0,00	0,49	114,81		(1), (3), (5), (12)	5,00	0,20	242,30		(1)	5,00	1,48	107,69		(1)	0,00	1,59	129,21		(1), (3), (8)	0,00	2,96	105,33	
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 cKcal./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 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.