

2026. Április 13. – Április 17.

LAKTÓZMENTES ÉTLAP



16. hét



Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető

ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Gyümölcs tea Csipkelekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Rooibos tea Tonhalkrém (6),(8) /Rio Mare/ Búzakenyér (1) Vajretek					Rooibos tea Padlizsánkrém (3),(6) Búzakenyér (1) Kígyóborka					Gyümölcs tea Vöröslencsekrém (6) Német zsemle (1) Koktélpáradicsom					Gyümölcs tea Laktózmentes kockasajt /Medve/ (2) Búzakenyér (1) Póréhagyma				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	174,90	3,56	1,09	4,48	29,34	220,10	9,41	1,09	7,43	24,25	201,70	7,74	2,05	5,11	25,97	157,40	0,86	0,14	3,96	30,08	192,80	6,60	4,14	7,12	24,47
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	5,00	0,02	3,78		(1), (6), (8)	5,00	0,21	5,15		(1), (3), (6)	5,00	0,07	10,97		(1), (6)	5,00	0,52	10,47		(1), (2)	5,00	0,40	77,74	
TÍZÓRAI	Házi banános laktózmentes smoothie (2)					Szőlőlé /Sió/					Házi málnás laktózmentes smoothie (2)					Almalé /HohesC 100%/					Laktózmentes ivójoghurt /Jogobella/ (2)				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	120,10	4,20	0,00	4,50	15,28	61,50	0,75	0,00	0,00	14,85	136,10	4,35	0,00	5,10	17,63	89,00	0,10	0,00	0,10	21,30	176,00	5,40	3,60	7,20	22,80
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)	0,00	0,00	240,00	
EBÉD	Vagdalt szelet (1),(3) Tökfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Mandarin					Csirkepaprikás (1),(2) /Laktózmentes/ Copfocska tészta (1),(3) Alma					Húsgombóc (1),(3) Karalábefőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Banán					Pulyka apróhús Salátafőzelék (1),(2) Körte					Reszelt laktózmentes sajt (2) Finomfőzelék (1),(2) /Saját anyaggal sűrítve/ Banán				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	306,90	10,18	0,03	14,63	37,35	286,50	10,58	2,80	6,59	39,81	384,40	6,41	0,00	20,68	58,09	270,20	11,16	0,00	16,11	29,64	254,10	6,55	0,00	10,56	36,35
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3)	0,00	1,12	101,67		(1), (2), (3)	0,00	1,98	20,40		(1), (2), (3)	0,00	1,51	321,94		(1), (2)	0,00	1,47	68,96		(1), (2)	0,00	0,53	241,69	
UZSONNA	Laktózmentes tej (2) Sült karaj sonka /Kométa/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Fürtös paradicsom					Laktózmentes tej (2) Pannónia sajt szelet (2) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika					Laktózmentes tej (2) Nosztalgia párizsi /Pick/(4) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Hónapos retek					Laktózmentes tej (2) Főtt tojás karika (3) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Zöldpaprika					Laktózmentes tej (2) Borjómájás /Nádudvar/ (4) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	284,80	12,48	0,95	11,94	29,52	313,80	14,80	4,89	16,00	28,30	282,70	12,96	0,95	10,99	29,91	270,40	11,59	1,09	13,66	27,54	244,00	8,96	0,00	10,47	29,79
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	0,64	241,80		(1), (2)	0,00	0,43	242,80		(1), (2), (4)	0,00	0,28	245,94		(1), (2), (3)	0,00	0,28	249,40		(1), (2), (4)	0,00	0,44	242,70	

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) csillagfürt, (14) puhatestűek.



Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető

ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	Laktózmentes tej (2) Baracklekvár Vénusz margarin Búzakenyér (1)	<p style="text-align: center;"><i>Április 21. Bölcsődék Napja</i></p>	Gyümölcsstea Sonkakrém /Kométa/ Búzakenyér (1) Kígyóborka	Rooibos tea Házi pulykahúskrém (6) Búzakenyér (1) Vajretek	Citromos tea Tepsis bundás kenyér /Laktózmentes/ (1),(2),(3) Zöldpaprika
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	235,40 9,16 1,09 10,32 27,12		174,20 3,88 1,09 8,78 24,20	193,80 5,54 1,09 8,93 24,71	280,10 13,17 2,94 13,31 25,60
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2) 0,00 0,28 240,00		(1) 5,00 0,02 6,48	(1), (6) 5,00 0,14 9,07	(1), (2), (3) 5,00 0,49 157,55
TÍZÓRAI	Házi trópusi laktózmentes tejturmix (2),(12)		Laktózmentes ivójoghurt /Jogobella/ (2)	Multivitamin /Happy Day 100%/	Házi barackos laktózmentes tejturmix (2),(12)
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	120,10 4,20 0,00 4,50 15,90		144,60 3,55 0,00 4,15 22,83	69,00 0,15 0,00 0,15 18,00	176,00 5,40 3,60 7,20 22,80
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2), (12) 1,00 0,20 180,00		(2) 6,00 0,16 183,55	- 0,00 0,00 0,00	(2), (12) 0,00 0,00 240,00
EBÉD	Halrudacska sütőben sütvé /100%-os színfiléből/ (1),(8) Karfiolfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Alma		Csirkepecsenye Paradicsomos burgonyafőzelék (1) Körte	Frankfurti leves (1),(2),(5) /Laktózmentes/ Piskótatekercs (1),(3) Banán	Sertés apróhús Zöldborsófőzelék (1),(2) /Saját anyaggal sűrítve/ Alma
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	348,90 16,83 3,34 14,49 32,43		371,70 9,01 0,00 18,46 50,71	452,20 16,20 5,38 13,10 61,20	309,80 11,44 0,00 21,29 24,40
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (8) 0,00 1,25 99,25		(1) 5,00 1,50 34,70	(1),(2),(3),(5) 21,00 1,78 90,48	(1), (2) 0,00 1,02 130,88
UZSONNA	Gyümölcsstea Házi tökmagvas csirkemájkrém (6) Német zsemle (1) Fürtös paradicsom		Laktózmentes tej (2) Trappista laktózmentes sajt szelet (2) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Hónapos retek	Laktózmentes tej (2) Csirkemellsonka /Efef/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika	Laktózmentes tej (2) Laktózmentes kockasajt /Medve/ (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélparadicsom
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	183,60 4,33 1,09 5,98 27,26	313,30 14,86 0,95 14,14 30,14	257,20 9,62 1,09 13,45 28,33	284,60 12,68 4,00 11,72 30,34	
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (6) 5,00 1,02 32,93	(1), (2) 0,00 0,28 389,94	(1), (2) 0,00 0,61 242,80	(1), (2) 0,00 0,66 310,00	

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) csillagfürt, (14) puhatestűek.

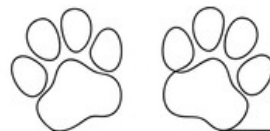
2026. Április 27. – Május 01.

LAKTÓZMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



18. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	Gyümölcsstea Szamócalekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Búzakenyér (1)	Gyümölcsstea Lazackrém (6),(8) /Rio Mare/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka	Gyümölcsstea Csicseriborsókrém (6) Búzakenyér (1) Zöldpaprika	Rooibos tea Tojáskrém (3),(6) Búzakenyér (1) Póréhagyma	<p><i>Május 01.</i></p>
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	171,50 3,58 1,09 4,49 28,34	194,10 6,66 1,28 4,93 26,88	158,10 0,88 0,14 5,48 28,40	204,02 8,09 2,04 6,70 24,54	
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1) 5,00 0,02 3,78	(1), (6), (8) 5,00 0,04 6,48	(1), (6) 5,00 0,52 9,06	(1), (3), (6) 5,00 0,05 12,54	
TÍZÓRAI	Laktózmentes ivójoghurt /Jogobella/ (2)	Kajszibaracklé /Sió/	Házi málnás laktózmentes smoothie (2)	Ananászlé /Happy Day 100%/	
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	176,00 5,40 3,60 7,20 22,80	52,50 0,00 0,00 0,00 12,00	136,10 4,35 0,00 5,10 17,63	75,00 0,08 0,00 0,30 17,25	
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2) 0,00 0,00 240,00	- 0,00 0,00 0,00	(2) 1,00 0,20 213,55	- 0,00 0,00 0,00	
EBÉD	Sajtropogós (1),(2),(3) /Laktózmentes/ Brokkolifőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Alma	Pulyka aprópecsenye Cékla főzelék (1),(2) /Burgonyával sűrítve/ Banán	Csirkemájfelfújt (1),(3) Harmónia főzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Körte	Tarhonyás hús (1),(3) Csemege uborka (6) Narancs	
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	359,50 15,77 2,98 17,08 34,60	287,00 10,71 0,00 13,85 30,83	231,90 3,63 0,03 12,28 29,01	342,60 9,92 0,00 16,80 43,07	
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3) 0,00 1,13 250,80	(1), (2) 0,00 1,02 136,74	(1), (2), (3) 0,00 1,02 77,57	(1), (3), (6) 0,00 0,98 79,24	
UZSONNA	Laktózmentes tej (2) Kemencés sonka /Kométa/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Fürtös paradicsom	Laktózmentes tej (2) Chocapic gabonapehely (1)	Laktózmentes tej (2) Reszelt laktózmentes sajtkrém (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélparadicsom	Laktózmentes tej (2) Sertéspárizsi /Pick/(4) Vénusz margarin Német zsemle (1) Kaliforniai paprika	
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	279,80 12,13 1,09 11,51 29,32	162,20 6,19 0,03 7,14 18,78	315,20 14,88 0,95 14,12 30,54	285,80 12,73 2,49 11,37 30,60	
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2) 0,00 0,64 241,80	(1), (2) 0,00 0,26 240,00	(1), (2) 0,00 0,28 384,00	(1), (2), (4) 0,00 0,28 242,80	

Egyesített bölcsődevezető

Dietetikus

Az étrend az ételsoronként 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) csillagfürt, (14) puhatestűek.

2026. Május 04. – Május 08.

LAKTÓZMENTES ÉTLAP



19. hét

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető

ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Gyümölcsstea Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Rooibos tea Laktózmentes kockasajt /Medve/ (2) Búzakenyér (1) Póréhagyma					Citromos tea Kemencés sonkakrém /Kométa/ Teljes kiörlésű bagett (1) Kígyóborka					Gyümölcsstea Házi tökmagvas csirkehúskrém (6) Búzakenyér (1) Tricolor paprika					Rooibos tea Laktózmentes kockasajt /Medve/ (2) Teljes kiörlésű bagett (1) Hónapos retek				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	167,70	3,56	1,09	4,43	27,59	196,40	5,80	0,14	9,52	24,67	182,20	4,36	0,95	7,58	26,52	213,70	7,78	2,04	8,48	25,33	198,50	7,06	4,00	5,84	26,36
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	8,50	0,02	3,78		(1), (2)	5,00	0,00	151,74		(1)	5,00	0,02	6,48		(1), (6)	5,00	0,05	7,32		(1), (2)	5,00	0,40	79,72	
TÍZÓRAI	Házi banános laktózmentes smoothie (2)					Alma-Mangólé /Happy Day 100%-os/					Laktózmentes ivójoghurt /Jogobella/ (2)					Őszibarackos narancslé /Sió/					Házi szamócás laktózmentes smoothie (2)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	120,10	4,20	0,00	4,50	15,28	70,50	0,75	0,00	0,75	16,50	138,50	2,80	0,00	3,00	24,98	51,00	0,00	0,00	0,00	12,00	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	0,00	0,00		(2)	5,00	0,13	153,55		-	0,00	0,00	0,00		(2)	6,00	0,16	183,55	
EBÉD	Főtt tojás (3) Parajfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Banán					Rakott halas hercegnő burgonya /Laktózmentes/ (1),(2),(8) Alma					Grill csirkemell Royalfőzelék (1),(2) /Laktózmentes/ Körte					Pulykaraguleves /Laktózmentes/ (1),(2),(5) Gyümölcsös laktózmentes tejberizs (2)					Sült sertéskaraj Paradicsomos káposztafőzelék (1) Banán				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	273,10	10,99	0,00	12,49	26,83	325,80	16,83	4,75	12,51	29,77	244,50	7,42	0,15	19,51	21,39	522,00	18,28	0,00	23,68	66,96	366,10	15,05	0,00	15,68	36,94
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3)	0,00	1,02	114,46		(1), (2), (8)	0,00	1,12	83,09		(1), (2)	0,00	1,17	100,87		(1), (2), (5)	5,00	1,45	370,92		(1)	5,00	1,48	107,69	
UZSONNA	Laktózmentes tej (2) Trappista laktózm. sajtzelet (2) Vénusz margarin Német zsemle (1) Koktélpáradicsom					Laktózmentes tej (2) Áfonyalekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Laktózmentes tej (2) Borjúpárizsi /Pick/(4) Vénusz margarin Német zsemle (1) Kaliforniai paprika					Laktózmentes tej (2) Laktózmentes sajtkrém (2) Búzakenyér (1) Fürtös paradicsom					Laktózmentes tej (2) Csirkemell sonka /Efef/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kígyóborka				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	310,20	14,53	1,09	13,69	30,34	276,20	9,24	1,09	10,38	36,72	291,40	13,53	22,81	11,17	30,42	307,20	14,40	1,09	15,14	27,50	253,00	9,60	1,09	13,32	27,51
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	0,28	384,00		(1), (2)	0,00	0,28	240,00		(1), (2), (4)	0,00	0,72	242,80		(1), (2)	0,00	0,28	385,80		(1), (2)	0,00	0,61	242,70	

Egyesített bölcsődevezető

Dietetikus

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