

2026. Április 13. – Április 17.

PARADICSOMMENTES 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/ Kiskifli (1),(2) Vajretek					Rooibos tea Padlizsánkrém (3),(6) Búzakenyér (1) Kígyóuborka					Gyümölcs tea Vöröslencsekrém (6) Német zsemle (1) Koktélpáradicsom					Gyümölcs tea Natúr vajkrém (2) Kiskifli (1),(2) Póréhagyma				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	174,90	3,56	1,09	4,48	29,34	201,40	9,39	1,06	5,38	21,91	201,70	7,74	2,05	5,11	25,97	157,40	0,86	0,14	3,96	30,08	163,00	5,58	0,11	3,21	22,99
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	5,00	0,02	3,78		(1), (2), (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	0,00	7,74	
TÍZÓRAI	Házi banános smoothie (2)					Szőlőlé /Sió/					Házi málnás smoothie (2)					Almalé /HohesC 100%/					Actimel (2)				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	120,10	4,20	0,00	4,50	15,43	61,50	0,75	0,00	0,00	14,85	136,10	4,35	0,00	5,10	17,78	89,00	0,10	0,00	0,10	21,30	76,00	1,50	0,00	2,80	12,00
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2)	1,00	0,00	213,55		-	0,00	0,00	0,00		(2)	1,00	0,00	213,55		-	0,00	0,00	0,00		(2)	0,00	0,00	120,00	
EBÉD	Vagdalt szelet (1),(3) Tökfőzelék (1),(2) Mandarin					Csirkepaprikás (1),(2) Copfocska tészta (1),(3) Alma					Húsgombóc (1),(3) Karalábefőzelék (1),(2) Banán					Pulyka apróhús Salátafőzelék (1),(2) Körte					Reszelt sajt (2) Finomfőzelék (1),(2) Banán				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	342,70	13,90	2,83	14,83	37,69	348,70	10,90	2,80	21,05	39,77	403,00	8,55	1,89	20,63	57,97	275,90	11,88	0,70	16,00	29,70	288,30	9,15	0,00	13,26	36,41
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3)	0,00	0,61	115,67		(1), (2), (3)	0,00	1,98	37,40		(1), (2), (3)	0,00	1,49	308,99		(1), (2)	0,00	1,49	92,96		(1), (2)	0,00	0,79	277,69	
UZSONNA	Tej (2) Sült karaj sonka /Kométa/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka					Tej (2) Ementáli szelet/Pannónia/ (2) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika					Tej (2) Nosztalgia párizsi /Pick/(4) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Hónapos retek					Tej (2) Főtt tojás karika (3) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Zöldpaprika					Tej (2) Borjómájás /Pick/ (2),(4) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	254,00	11,06	0,95	10,57	27,55	285,80	13,40	4,89	14,50	26,15	254,70	11,56	0,95	9,49	27,76	242,40	10,19	1,09	12,16	25,39	256,80	11,46	22,60	10,17	27,83
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	0,38	182,70		(1), (2)	0,00	0,17	182,80		(1), (2), (4)	0,00	0,02	185,94		(1), (2), (3)	0,00	0,02	189,40		(1), (2), (4)	0,00	0,36	182,70	

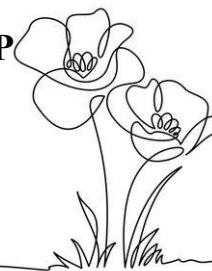
Egyesített bölcsődevezető

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

2026. Április 20. – Április 24.

PARADICSOMMENTES ÉTLAP



17. 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	Tej (2) Teavaj /Ammerland/ (2) Vajas kalács (1),(2),(3)	<p><i>Április 21.</i> <i>Bölcsődék Napja</i></p>	Gyümölcs tea Körözött (2) Búzakenyér (1) Kígyóborka	Rooibos tea Házi pulykahúskrém (6) Kiskifli (1),(2) Vajretek	Citromos tea Tepsis bundás kenyér (1),(2),(3) Zöldpaprika
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	265,40 13,00 0,00 8,18 28,70		184,70 4,68 1,54 8,22 25,15	175,20 5,52 1,06 6,88 22,36	281,10 13,17 2,94 13,45 25,64
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3) 0,80 0,35 203,30		(1), (2) 5,00 0,11 52,85	(1), (2), (6) 5,00 0,14 9,07	(1), (2), (3) 5,00 0,71 159,55
TÍZÓRAI	Házi trópusi tejturmix (2),(12)		Házi szamócás smoothie (2)	Multivitamin /Happy Day 100%/	Házi barackos tejturmix (2),(12)
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	120,10 4,20 0,00 4,50 15,74		144,60 3,55 0,00 4,15 22,96	69,00 0,15 0,00 0,15 18,00	115,10 4,22 0,00 4,73 15,33
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2), (12) 1,00 0,00 196,78		(2) 6,00 0,00 183,55	- 0,00 0,00 0,00	(2), (12) 1,00 0,01 180,00
EBÉD	Halrudacska sütőben sütvé /100%-os színfiléből/ (1),(8) Karfiolfőzelék (1),(2) Alma	Csirkepecsenye Burgonyafőzelék (1),(2) Körte	Frankfurti leves (1),(2),(5) Piskótatekercs (1),(3) Banán	Sertés apróhús Zöldborsófőzelék (1),(2) Alma	
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	336,20 16,49 3,34 13,81 30,72	326,50 8,67 2,80 18,33 41,38	452,60 16,20 5,38 13,06 61,29	309,80 11,44 0,00 21,29 24,43	
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (8) 0,00 1,23 111,46	(1),(2) 0,00 1,00 93,97	(1),(2),(3),(5) 21,00 1,80 109,98	(1), (2) 0,00 0,98 106,38	
UZSONNA	Gyümölcs tea Házi tökmagvas csirkemájkrém (6) Német zsemle (1) Kígyóborka	Tej (2) Gouda sajt szelet (2) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Hónapos retek	Tej (2) Csirkemellsonka /Efef/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika	Tej (2) Zöldfűszeres vajkrém (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Hónapos retek	
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	180,80 4,31 1,09 6,11 27,43	288,10 13,66 4,25 12,94 27,73	229,20 8,22 1,09 11,95 26,19	243,90 10,42 3,28 8,40 28,73	
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (6) 5,00 1,02 33,83	(1), (2) 0,00 0,42 185,94	(1), (2) 0,00 0,35 182,80	(1), (2) 0,52 0,30 185,94	

Egyesített bölcsődevezető

Dietetikus

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

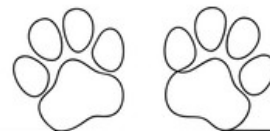
2026. Április 27. – Május 01.

PARADICSOMMENTES 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	Gyümölcs tea Szamócalekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Gyümölcs tea Lazackrém (6),(8) /Rio Mare/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka					Gyümölcs tea Csicscriborsókrém (6) Kiskifli (1),(2) Zöldpaprika					Rooibos tea Tojáskrém (3),(6) Búzakenyér (1) Póréhagyma					<p><i>Május 01.</i></p>
Energia cKcal./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	139,40	0,86	0,11	3,44	26,05	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), (2), (6)	5,00	0,52	9,06		(1), (3), (6)	5,00	0,05	12,54		
TÍZÓRAI	Actimel (2)					Kajszibaracklé /Sió/					Házi málnás smoothie (2)					Ananászlé /Happy Day 100%/					
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	76,00	1,50	0,00	2,80	12,00	52,50	0,00	0,00	0,00	12,00	136,10	4,35	0,00	5,10	17,78	75,00	0,08	0,00	0,30	17,25	
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2)	0,00	0,00	120,00		-	0,00	0,00	0,00		(2)	1,00	0,00	213,55		-	0,00	0,00	0,00		
EBÉD	Sajtropogós (1),(2),(3) Brokkolifőzelék (1),(2) Alma					Pulyka aprópecsenye Cékla főzelék (1),(2) Banán					Csirkemájfelfújt (1),(3) Harmónia főzelék (1),(2) Körte					Tarhonyás hús (1),(3) Csemege uborka (6) Narancs					
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	343,30	14,18	0,85	16,36	35,34	298,20	11,27	0,00	14,45	31,80	231,90	3,63	0,03	12,28	29,04	342,60	9,92	0,00	16,80	43,07	
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3)	0,00	1,44	238,80		(1), (2)	0,00	0,98	160,76		(1), (2), (3)	0,00	0,98	77,57		(1), (3), (6)	0,00	0,98	79,24		
UZSONNA	Tej (2) Kemencés sonka /Kométa/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Zöldpaprika					Tej (2) Chocapic gabonapehely (1)					Tej (2) Reszelt sajtkrém (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka					Tej (2) Sertéspárizsi /Pick/(4) Vénusz margarin Német zsemle (1) Kaliforniai paprika					
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	249,20	10,72	1,09	10,11	27,39	134,20	4,79	0,03	5,64	16,63	267,90	12,16	0,95	11,52	27,71	257,80	11,30	2,49	9,87	28,45	
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	0,38	181,80		(1), (2)	0,00	0,00	180,00		(1), (2)	0,00	0,17	272,70		(1), (2), (4)	0,00	0,02	182,80		

Egyesített bölcsődevezető

Dietetikus

Az étrend az ételsoroként megjelölt allergéneket tartalmazza: (1) glutén, (2) tej, (3) tojás, (4) szója, (5) zeller, (6) mustár, (7)ogyoró, (8) hal, (9) diófélék, (10) szeszámag, (11) rák, (12) kéndioxid, szulfid, (13) csillagfürt, (14) puhatestűek.

2026. Május 04. – Május 08.

PARADICSOMMENTES 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	Gyümölcs tea Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Rooibos tea Zöldfűszeres vajkrém (2) Kiskifli (1),(2) Póréhagyma					Citromos tea Tavaszi túrókrém (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka					Gyümölcs tea Házi tökmagvas csirkehúskrém (6) Búzakenyér (1) Tricolor paprika					Rooibos tea Kockasajt /Medve/ (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Hónapos retek				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	167,70	3,56	1,09	4,43	27,59	163,40	5,74	3,39	3,23	23,07	184,30	3,85	1,19	6,34	29,06	213,70	7,78	2,04	8,48	25,33	184,10	5,06	2,60	5,84	27,18
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	8,50	0,02	3,78		(1), (2)	5,52	0,30	7,74		(1), (2)	5,00	0,11	37,11		(1), (6)	5,00	0,05	7,32		(1), (2)	5,00	0,40	93,72	
TÍZÓRAI	Házi banános smoothie (2)					Alma-Mangólé /Happy Day 100%-os/					Házi ananászos tejturmix (2),(12)					Őszibarackos narancslé /Sió/					Házi szamócás smoothie (2)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	120,10	4,20	0,00	4,50	15,43	70,50	0,75	0,00	0,75	16,50	106,50	2,80	0,00	3,00	17,70	51,00	0,00	0,00	0,00	12,00	144,60	3,55	0,00	4,15	22,96
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2)	1,00	0,00	213,55		-	0,00	0,00	0,00		(2), (12)	5,00	0,00	120,00		-	0,00	0,00	0,00		(2)	6,00	0,00	183,55	
EBÉD	Főtt tojás (3) Parajfőzelék (1),(2) Banán					Rakott halas hercegnő burgonya (1),(2),(8) Alma					Grill csirkemell Royalfőzelék (1),(2) /Brokkoli, karfiol. sárgarépa/ Körte					Pulykaraguleves (1),(2),(5) Almás kevert sütemény (1),(2),(3)					Sült sertéskaraj Édeskáposztafőzelék (1) Banán				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	284,30	11,55	0,00	13,09	27,80	324,60	16,83	0,00	12,64	29,95	244,50	7,42	0,15	19,51	21,44	497,60	28,09	4,20	14,38	42,54	377,00	17,66	1,40	17,25	33,63
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3)	0,00	0,98	138,46		(1), (2), (8)	0,00	1,04	83,09		(1), (2)	0,00	1,10	100,87		(1),(2),(3),(5)	16,67	1,13	82,04		(1), (2)	0,00	1,97	150,33	
UZSONNA	Tej (2) Mozzarella sajt szelet (2) Vénusz margarin Német zsemle (1) Kígyóborka					Tej (2) Áfonyalekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Tej (2) Borjúpárizsi /Pick/(4) Vénusz margarin Német zsemle (1) Kaliforniai paprika					Tej (2) Magyaros vajkrém (2) Kiskifli (1),(2) Vajretek					Tej (2) Selyemsonka /Sága/ (2) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kígyóborka				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	272,20	12,30	3,95	12,34	27,54	248,20	7,84	1,09	8,88	34,57	263,40	12,13	2,81	9,67	28,27	217,80	9,76	0,11	7,57	24,03	233,80	8,78	1,09	11,97	25,99
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	0,32	182,70		(1), (2)	0,00	0,02	180,00		(1), (2), (4)	0,00	0,46	182,80		(1), (2)	0,00	0,00	180,00		(1), (2)	0,00	0,56	182,70	

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) diófélek, (10) szeszamag, (11) rák, (12) kéndioxid, szulfid, (13) csillagfürt, (14) puhatestűek.