

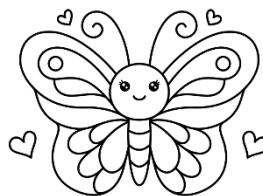
2026. Április 13. – Április 17.

## SERTÉSHÚSMENTES ÉTLAP

**Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!**

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

**Egyesített Bölcsődevezető**



16. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
<b>REGGELI</b>	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 cKal./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	
<b>TÍZÓRAI</b>	Házi banános smoothie (2)					Szőlőlé /Sió/					Házi málnás smoothie (2)					Almalé /HohesC 100%/					Actimel (2)				
Energia cKal./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	
<b>EBÉD</b>	Vagdalt szelet /Pulykamell/ (1),(3) Tökfőzelék (1),(2) Mandarin					Csirkepaprikás (1),(2) Copfocska tészta (1),(3) Alma					Húsgombóc /Pulykamell/ (1),(3) Karalábefőzelék (1),(2) Banán					Pulyka apróhús Salátafőzelék (1),(2) Körte					Reszelt sajt (2) Finomfőzelék (1),(2) Banán				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	348,40	14,53	2,83	14,80	37,67	348,70	10,90	2,80	21,05	39,77	410,00	9,37	1,89	20,82	57,17	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	
<b>UZSONNA</b>	Tej (2) Pulykamell sonka /Efef/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Fürtös paradicsom					Tej (2) Ementáli szelet/Pannónia/ (2) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika					Tej (2) Csirkemell sonka /Efef/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Hónapos retek					Tej (2) Főtt tojás karika (3) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Zöldpaprika					Tej (2) Selyemsonkakrém /Sága/ (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	241,20	8,58	0,95	11,84	27,77	285,80	13,40	4,89	14,50	26,15	233,90	8,68	0,95	10,69	27,82	242,40	10,19	1,09	12,16	25,39	241,80	9,26	0,95	10,77	28,31
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	0,02	181,80		(1), (2)	0,00	0,17	182,80		(1), (2)	0,00	0,35	185,94		(1), (2), (3)	0,00	0,02	189,40		(1), (2)	0,00	0,56	182,70	

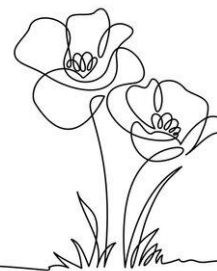
Egyesített bölcsődevezető

Dietetikus

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

2026. Április 20. – Április 24.

# SERTÉSHÚSMENTES 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
<b>REGGELI</b>	Tej (2) Teavaj /Ammerland/ (2) Vajas kalács (1),(2),(3)	<p style="text-align: center;"><i>Április 21.</i> <i>Bölcsődék Napja</i></p>	Gyümölcs tea Körözött (2) Búzakenyér (1) Kígyóuborka	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
<b>TÍZÓRAI</b>	Házi trópusi tejturmix (2),(12)		Házi szamócsa 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
<b>EBÉD</b>	Halrudacska sütőben sütvé /100%-os színfiléből/ (1),(8) Karfiolfőzelék (1),(2) Alma	Csirkepecsenye Paradicsomos burgonyafőzelék (1) Körte	Frankfurti leves /Sága Falni Jó! füstli virsli/ (1),(2),(5) Piskótatekercs (1),(3) Banán	Pulyka apróhús Zöldborsófőzelék (1),(2) Alma	
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	336,20   16,49   3,34   13,81   30,72	371,70   9,01   0,00   18,46   50,71	434,60   13,80   4,46   13,46   61,81	293,70   11,40   0,00   18,98   22,88	
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (8)   0,00   1,23   111,46	(1)   5,00   1,50   34,70	(1),(2),(3),(5)   21,00   1,80   109,98	(1), (2)   0,00   0,98   99,56	
<b>UZSONNA</b>	Gyümölcs tea Házi tökmagvas csirkemájkrém (6) Német zsemle (1) Fürtös paradicsom	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) Koktélpáradicsom	
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	183,60   4,33   1,09   5,98   27,26	288,10   13,66   4,25   12,94   27,73	229,20   8,22   1,09   11,95   26,19	245,80   10,44   3,28   8,38   29,13	
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (6)   5,00   1,02   32,93	(1), (2)   0,00   0,42   185,94	(1), (2)   0,00   0,35   182,80	(1), (2)   0,52   0,30   180,00	

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.

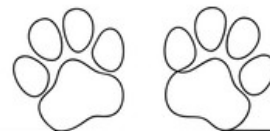
2026. Április 27. – Május 01.

## SERTÉSHÚSMENTES 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
<b>REGGELI</b>	Gyümölcs tea Szamócalekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Gyümölcs tea Lazackrém (6),(8) /Rio Mare/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka					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		
<b>TÍZÓRAI</b>	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		
<b>EBÉD</b>	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 pulykahússal (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	349,70	10,70	0,00	16,76	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		
<b>UZSONNA</b>	Tej (2) Csirkemellsonka /Efef/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Fürtös paradicsom					Tej (2) Chocapic gabonapehely (1)					Tej (2) Reszelt sajtkrém (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélparadicsom					Tej (2) Selyemsonkakrém /Sága/ (2) Vénusz margarin Német zsemle (1) Kaliforniai paprika					
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	230,80	8,35	1,09	10,06	27,30	134,20	4,79	0,03	5,64	16,63	270,70	12,18	0,95	11,57	28,26	268,00	11,93	2,04	10,47	28,93	
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	270,00		(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) mogyoró, (8) hal, (9) diófélék, (10) szeszamag, (11) rák, (12) kéndioxid, szulfid, (13) csillagfürt, (14) puhatestűek.

2026. Május 04. – Május 08.

# SERTÉSHÚSMENTES 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				
<b>REGGELI</b>	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) Kigyóuborka					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	
<b>TÍZÓRAI</b>	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	
<b>EBÉD</b>	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 csirkemell Paradicsomos káposztafőzelék (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	366,10	15,05	0,00	15,68	36,94
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)	5,00	1,48	107,69	
<b>UZSONNA</b>	Tej (2) Mozzarella sajt szelet (2) Vénusz margarin Német zsemle (1) Koktélpáradicsom					Tej (2) Áfonyalekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Tej (2) Csirkemellsonka /Efef/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Kaliforniai paprika					Tej (2) Magyaros vajkrém (2) Kiskifli (1),(2) Fürtös paradicsom					Tej (2) Selyemsonka /Sága/ (2) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kigyóuborka				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	275,00	12,33	3,95	12,39	28,09	248,20	7,84	1,09	8,88	34,57	232,20	8,35	1,09	10,32	28,30	219,40	9,78	0,11	7,35	23,86	233,80	8,78	1,09	11,97	25,99
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	0,32	180,00		(1), (2)	0,00	0,02	180,00		(1), (2)	0,00	0,35	182,80		(1), (2)	0,00	0,00	181,80		(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) mogyoró, (8) hal, (9) diófélék, (10) szeszamag, (11) rák, (12) kéndioxid, szulfid, (13) csillagfürt, (14) puhatestűek.