

2026. Április 13. – Április 17.

## TEJFEHÉRJEMENTES 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				
<b>REGGELI</b>	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 Sonkakrém /Kométa/ 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	177,40	3,90	1,09	8,92	24,77
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)	5,00	0,02	7,74	
<b>TÍZÓRAI</b>	Házi banános rizstejturmix					Szőlőlé /Sió/					Házi málnás smoothie rizstejjel					Almalé /HohesC 100%/					Házi almás rizstejturmix				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	123,70	1,05	0,00	0,18	27,68	61,50	0,75	0,00	0,00	14,85	146,60	1,73	0,00	0,87	30,68	89,00	0,10	0,00	0,10	21,30	77,00	1,05	0,00	0,36	16,45
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	7,00	0,00	153,55		-	0,00	0,00	0,00		-	1,00	0,00	213,55		-	0,00	0,00	0,00		-	0,00	0,00	122,48	
<b>EBÉD</b>	Vagdalt szelet (1),(3) Tökfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Mandarin					Csirkepaprikás (1) /Alpro Rizsital/ Copfocska tészta (1),(3) Alma					Húsgombóc (1),(3) Karalábéfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Banán					Pulyka apróhús Salátafőzelék (1) /Burgonyával sűrítve/ Körte					Reszelt növényi sajt /Violife/ Finomfőzelék (1) /Saját anyaggal sűrítve/ Banán				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	321,60	9,87	0,03	13,82	42,62	252,70	6,51	0,00	5,76	41,37	386,50	5,89	0,00	19,83	60,70	306,10	11,40	0,00	19,23	43,34	316,70	5,50	0,00	6,38	58,33
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (3)	0,00	1,08	125,67		(1), (3)	0,00	1,97	32,40		(1), (3)	0,00	1,47	321,94		(1)	0,00	1,47	172,09		(1)	0,00	0,98	231,34	
<b>UZSONNA</b>	Rizsital /Alpro/ Sült karaj sonka /Kométa/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Fürtös paradicsom					Rizsital /Alpro/ Növényi sajt szelet /Violife/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika					Rizsital /Alpro/ Nosztalgia párizsi /Pick/(4) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Hónapos retek					Rizsital /Alpro/ Főtt tojás karika (3) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Zöldpaprika					Rizsital /Alpro/ Borjómájás /Nádudvar/ (4) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	298,80	8,98	0,95	6,30	46,92	305,20	9,50	1,09	4,96	49,40	296,70	9,46	0,95	5,35	47,31	284,40	8,09	1,09	8,02	44,94	258,00	5,46	0,00	4,83	47,19
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	0,00	0,38	241,80		(1)	0,00	0,02	242,80		(1), (4)	0,00	0,02	245,94		(1), (3)	0,00	0,02	249,40		(1), (4)	0,00	0,18	242,70	

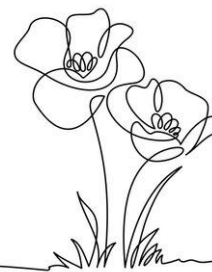
Egyesített bölcsődevezető

Dietetikus

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

2026. Április 20. – Április 24.

TEJFEHÉRJEMENTES 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>	Rizsital /Alpro/ Baracklekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Búzakenyér (1)	<p><i>Április 21. Bölcsődék Napja</i></p>	Gyümölcsstea Sonkakrém /Kométa/ Búzakenyér (1) Kígyóuborka	Rooibos tea Házi pulykahúskrém (6) Búzakenyér (1) Vajretek	Citromos tea Tepsis bundás kenyér rizstejjel és növényi sajttal (1),(3) Zöldpaprika																	
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	249,40		5,66	1,09	4,68	44,52	174,20	3,88	1,09	8,78	24,20	193,80	5,54	1,09	8,93	24,71	172,10	3,97	0,14	7,95	24,66	
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)		0,00	0,02	240,00	(1), (6)	5,00	0,02	6,48	(1), (3)	5,00	0,14	9,07	(1), (3)	5,00	0,49	13,55					
<b>TÍZÓRAI</b>	Házi trópusi rizstejturmix (12)		<p><i>Április 21. Bölcsődék Napja</i></p>	Házi szamócás smoothie rizstejjel	Multivitamin /Happy Day 100%/	Házi barackos rizstejturmix (12)																
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	130,60			1,58	0,00	0,27	28,95	153,40	1,36	0,00	0,63	33,71	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	129,70	1,59	0,00	0,50	29,23
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-			1,00	0,00	180,00	-	6,00	0,00	183,55	-	0,00	0,00	0,00	-	2,00	0,01	180,00				
<b>EBÉD</b>	Halrudacska sütőben sütve /100%-os színfiléből/ (1),(8) Karfiolfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Alma	<p><i>Április 21. Bölcsődék Napja</i></p>		Csirkepecsenye Paradicsomos burgonyafőzelék (1) Körte	Frankfurti leves (1),(5) /Alpro Rizsital/ Piskótatekercs (1),(3) Banán	Sertés apróhús Zöldborsófőzelék (1) /Saját anyaggal sürtve/ Alma																
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	304,10			12,29	0,54	12,91	33,12	371,70	9,01	0,00	18,46	50,71	437,30	13,46	3,28	12,73	64,05	311,90	10,91	0,00	20,45	27,01
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (8)			0,00	1,21	98,75	(1)	5,00	1,50	34,70	(1), (3), (5)	21,00	1,78	120,48	(1)	0,00	0,98	130,88				
<b>UZSONNA</b>	Gyümölcsstea Házi tökmagvas csirkemájkrém (6) Német zsemle (1) Fürtös paradicsom		<p><i>Április 21. Bölcsődék Napja</i></p>	Rizsital /Alpro/ Növényi sajt szelet /Violife/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Hónapos retek	Rizsital /Alpro/ Csirkemellsonka /Efef/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika	Rizsital /Alpro/ Növényi sajtkrém /Violife/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélpáradicsom																
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	183,60			4,33	1,09	5,98	27,26	309,90	9,96	0,95	3,70	51,04	271,20	6,12	1,09	7,81	45,74	311,80	9,98	0,95	3,68	51,44
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (6)			5,00	1,02	32,93	(1)	0,00	0,02	245,94	(1)	0,00	0,35	242,80	(1)	0,00	0,02	240,00				

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

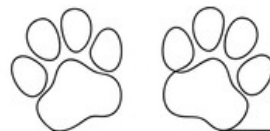
2026. Április 27. – Május 01.

## TEJFEHÉRJEMENTES 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) Búzakenyér (1) Zöldpaprika					Rooibos tea Tojáskrém (3),(6) Búzakenyér (1) Póréhagyma					<p>Május 01.</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		
<b>TÍZÓRAI</b>	Házi banános rizstejturmix					Kajszibaracklé /Sió/					Házi málnás smoothie rizstejjel					Ananászlé /Happy Day 100%/					
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	130,60	1,58	0,00	0,27	28,33	52,50	0,00	0,00	0,00	12,00	146,60	1,73	0,00	0,87	30,68	75,00	0,08	0,00	0,30	17,25	
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	1,00	0,00	213,55		-	0,00	0,00	0,00		-	1,00	0,00	213,55		-	0,00	0,00	0,00		
<b>EBÉD</b>	Növény sajt /Violife/ Brokkolifőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Alma					Pulyka aprópecsenye Céklafőzelék (1) /Burgonyával sűrítve/ Banán					Csirkemájfelfűjt (1),(3) Harmónia főzelék (1) /Alpro Rizsital/ Körte					Tarhonyás hús (1),(3) Csemege uborka (6) Narancs					
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	190,40	5,21	0,15	5,54	27,50	301,70	10,40	0,00	13,04	36,10	234,00	3,10	0,03	11,44	31,62	342,60	9,92	0,00	16,80	43,07	
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	0,00	1,03	90,26		(1)	0,00	0,98	160,74		(1), (3)	0,00	0,98	77,57		(1), (3), (6)	0,00	0,98	79,24		
<b>UZSONNA</b>	Rizsital /Alpro/ Kemencés sonka /Kométa/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Fürtös paradicsom					Rizsital /Alpro/ Chocapic gabonapehely (1)					Rizsital /Alpro/ Reszelt növényi sajtkrém /Violife/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélparadicsom					Rizsital /Alpro/ Sertéspárizsi /Pick/(4) Vénusz margarin Német zsemle (1) Kaliforniai paprika					
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	293,80	8,63	1,09	5,87	46,72	176,20	2,69	0,03	1,50	36,18	311,80	9,98	0,95	3,68	51,44	299,80	9,23	2,49	5,73	48,00	
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	0,00	0,38	241,80		(1)	0,00	0,00	240,00		(1)	0,00	0,02	240,00		(1), (4)	0,00	0,02	242,80		

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.

2026. Május 04. – Május 08.

## TEJFEHÉRJEMENTES 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 Növényi sajtkrém / <i>Violife</i> / Búzakenyér (1) Póréhagyma	Citromos tea Kemencés sonkakrém /Kométa/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka	Gyümölcs tea Házi tökmagvas csirkehúskrém (6) Búzakenyér (1) Tricolor paprika	Rooibos tea Növényi sajtkrém / <i>Violife</i> / Teljes kiőrlésű bagett (1) Hónapos retek
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	167,70 3,56 1,09 4,43 27,59	206,00 7,40 1,09 4,72 28,17	182,20 4,36 0,95 7,58 26,52	213,70 7,78 2,04 8,48 25,33	211,70 7,86 0,95 3,44 30,06
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1) 8,50 0,02 3,78	(1) 5,00 0,02 7,74	(1) 5,00 0,02 6,48	(1), (6) 5,00 0,05 7,32	(1) 5,00 0,02 9,72
<b>TÍZÓRAI</b>	Házi banános rizstejturmix	Alma-Mangólé /Happy Day 100%-os/	Házi ananászos rizstejturmix (12)	Őszibarackos narancslé / <i>Sió</i> /	Házi szamócsás smoothie rizstejjel
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	123,70 1,05 0,00 0,18 27,68	70,50 0,75 0,00 0,75 16,50	113,50 1,05 0,00 0,18 26,30	51,00 0,00 0,00 0,00 12,00	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 0,00 0,00	- 5,00 0,00 120,00	- 0,00 0,00 0,00	- 6,00 0,00 183,55
<b>EBÉD</b>	Főtt tojás (3) Parajfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Banán	Rakott halas hercegnő burgonya rizstejjel (1),(8) Alma	Grill csirkemell Royalfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Körte	Pulykaraguleves rizstejjel (1),(5) Gyümölcsös rizstejberizs	Sült sertéskaraj Paradicsomos káposztafőzelék (1) Banán
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	311,40 11,14 0,00 11,70 37,02	329,30 15,96 4,75 11,10 34,12	248,00 6,54 0,15 18,10 25,74	445,70 10,21 0,00 14,96 75,81	366,10 15,05 0,00 15,68 36,94
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (3) 0,00 0,98 198,92	(1), (8) 0,00 1,06 83,09	(1) 0,00 1,10 100,87	(1), (5) 5,00 0,39 253,97	(1) 5,00 1,48 107,69
<b>UZSONNA</b>	Rizsital /Alpro/ Növényi sajt szelet / <i>Violife</i> / Vénusz margarin Német zsemle (1) Koktélpáradicsom	Rizsital /Alpro/ Áfonyalekvár / <i>Kecskeméti</i> / Vénusz margarin Búzakenyér (1)	Rizsital /Alpro/ Borjúpárizsi / <i>Pick</i> /(4) Vénusz margarin Német zsemle (1) Kaliforniai paprika	Rizsital /Alpro/ Reszelt növényi sajtkrém / <i>Violife</i> / Búzakenyér (1) Fürtös paradicsom	Rizsital /Alpro/ Csirkemell sonka / <i>Efef</i> / Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kígyóborka
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	306,80 9,63 1,09 3,25 51,24	290,20 5,74 1,09 4,74 54,12	305,40 10,03 2,81 5,53 47,82	303,80 9,50 1,09 4,70 48,40	267,00 6,09 1,09 7,68 44,91
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1) 0,00 0,02 240,00	(1) 0,00 0,02 240,00	(1), (4) 0,00 0,46 242,80	(1) 0,00 0,02 241,80	(1) 0,00 0,35 242,70

Egyesített bölcsődevezető

Dietetikus

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