

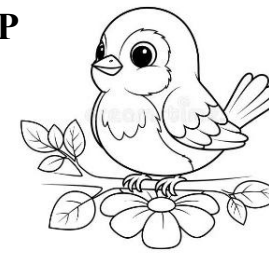
2026. Május 11. – Május 15.

GYERMEK ÉS TIPEGŐ ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egysített Bölcsődevezető



20. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
<b>REGGELI</b>	Tej (2) Teavaj /Ammerland/ (2) Vajas kalács (1),(2),(3)					Gyümölcsstea Kapros túrókrém (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kaliforniai paprika					Rooibos tea Tonhalkrém (6),(8) /Rio Mare/ Búzakenyér (1) Vajretek					Citromos tea Vöröslencsekrém (6) Német zsemle (1) Koktélparadicsom					Gyümölcsstea Házi tökmagvas csirkemájkrém (6) Kiskifli (1),(2) Zöldpaprika				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	297,80	16,40	2,78	8,30	28,26	170,60	3,13	0,70	6,06	27,58	220,10	9,41	1,09	7,43	24,25	157,40	0,86	0,14	3,96	30,08	159,40	4,17	1,06	5,66	23,02
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3)		0,00	0,00	182,50	(1), (2)		5,00	0,10	25,08	(1), (6), (8)		5,00	0,21	5,15	(1), (6)		5,00	0,52	10,47	(1), (2), (6)		5,00	1,02	32,53
<b>TÍZÓRAI</b>	Házi barackos tejturmix (2)					Körtelé /Sió/					Házi málnás smoothie (2)					Almalé /HohesC 100%/					Actimel (2)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	115,10	4,22	0,00	4,73	15,33	58,50	0,00	0,00	0,00	13,50	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	0,01	180,00	-	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>	Sajtropogós (1),(2),(3) Zöldborsófőzelék (1),(2) Banán					Sertés apróhús Orsó tészta (1),(3) /Tipegő: Főtt burgonya/ Céklasaláta /Bonduelle/ Alma					Pulykafasírt (1),(3) Paradicsomos burgonyafőzelék (1) Banán					Párolt csirkemell Tökfőzelék (1),(2) Körte					Húsgombóc (1),(3) Karálabéfőzelék (1),(2) Alma				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	401,20	13,63	0,03	18,99	45,26	311,90	11,22	0,02	17,80	32,27	471,20	14,80	0,03	14,23	63,44	276,60	7,43	2,80	19,51	31,00	370,50	8,55	1,89	20,95	50,35
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3)		0,00	0,90	330,78	(1), (3)		0,00	1,63	27,73	(1), (3)		5,00	1,08	86,09	(1), (2)		0,00	1,49	105,33	(1), (2), (3)		0,00	1,49	253,05
<b>UZSONNA</b>	Tej (2) Nosztalgia párizsi /Pick/(4) Vénusz margarin /Tipegő: Párizsikrém/(4) Német zsemle (1) Fürtös paradicsom					Tej (2) Főtt tojás karika (3) Vénusz margarin /Tipegő: Tojáskrém/ Búzakenyér (1) Kígyóuborka					Tej (2) Molnárka (1),(2),(3) /Tipegő: Baracklekvár, Vénusz margarin, Búzakenyér (1)/					Tej (2) Sült karaj sonka /Kométa/ Vénusz margarin /Tipegő: Sonkakerém/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Póréhagyma					Tej (2) Natúr vajkrém /Tolle/(2) Búzakenyér (1) Kígyóuborka				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	251,60	11,23	1,09	8,86	27,24	242,20	10,18	1,09	12,19	25,34	234,00	7,20	0,00	9,50	29,05	214,40	8,46	1,06	8,85	24,32	234,60	9,78	0,14	9,51	26,19
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1),(2),(4)		0,00	0,02	181,80	(1), (2), (3)		0,00	0,02	190,70	(1), (2), (3)		0,00	0,00	180,00	(1), (2)		0,00	0,11	183,96	(1), (2)		0,00	0,00	182,70

Egysített 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 18. – Május 22.

# GYERMEK ÉS TIPEGŐ ÉTLAP



21. hét



**Az étlapp módosítás 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 Áfonyalekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Citromos tea Kockasajt /Medve/ (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Fürtös paradicsom					Gyümölcs tea Padlizsánkrém (3),(6) Búzakenyér (1) Jégcsapretek					Rooibos tea Körözött (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka					Tej (2) Chocapic gabonapehely (1) /Típegő: Baracklekvár, Vénusz margarin, Búzakenyér (1)/				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	192,00	3,64	1,09	4,49	33,14	186,00	5,08	2,60	5,65	26,86	204,10	7,76	2,05	5,15	26,51	192,70	5,16	1,40	7,02	27,47	134,20	4,79	0,03	5,64	16,63
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)		5,00	0,02	3,78	(1), (2)		5,00	0,40	89,58	(1), (3), (6)		5,00	0,07	11,93	(1), (2)		5,00	0,11	52,85	(1), (2)		0,00	0,00	180,00
<b>TÍZÓRAI</b>	Házi trópusi tejturmix (2)					Multivitamin /Happy Day 100%/					Házi szamócás smoothie (2)					Narancsos őszilé /Sió/					Házi banános tejturmix (2)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	104,10	4,20	0,00	4,50	12,05	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	144,60	3,55	0,00	4,15	22,96	51,00	0,00	0,00	0,00	12,00	120,10	4,20	0,00	4,50	15,43
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2)		1,00	0,00	180,00	-	0,00	0,00	0,00	-	(2)		6,00	0,00	183,55	-	0,00	0,00	0,00	-	(2)		1,00	0,00	213,55
<b>EBÉD</b>	Halrudacska sütőben sütvé /100%-os szinfiléből/ (1),(8) /Típegő: Párolt tonhal (8)/ Burgonyapüré (2) Alma					Csirke apróhús Karfiolfőzelék (1),(2) Banán					Temesvári sertéstokány (1),(2) Párolt basmati rizs /Típegő. Főtt burgonya/ Körte					Tavaszi pulykaraguleves (1),(2),(5) Boci szelet (1),(2),(3) /Típegő: Pulyka apróhús, Kertészfőzelék (1),(2),(5), Alma/					Tojásfasírt (1),(2),(3) Salátafőzelék (1),(2) Banán				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	337,10	14,41	0,00	11,07	39,03	279,40	9,25	2,80	18,38	27,30	395,40	15,21	2,10	16,63	48,63	534,80	26,30	4,20	21,13	49,08	305,70	10,85	0,73	13,87	43,74
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (8)		0,00	0,99	47,81	(1), (2)		0,00	1,00	176,62	(1), (2)		0,00	1,98	108,56	(1),(2),(3),(5)		24,70	1,01	119,54	(1),(2),(3)		0,00	1,50	177,64
<b>UZSONNA</b>	Tej (2) Borjómájás /Pick/ (2),(4) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka					Tej (2) Baromfi párizsi /Finomino/(4) Vénusz margarin /Típegő: Párizsikrém/ Német zsemle (1) Kaliforniai paprika					Tej (2) Zöldfűszeres vajkrém /Tolle/(2) Kiskifli (1),(2) Póréhagyma					Tej (2) Csirkemellsonka /Efef/ Vénusz margarin /Típegő: Sonkakrém/ Búzakenyér (1) Koktélparadicsom					Gyümölcs tea Pannónia sajt szelet (2) Vénusz margarin /Típegő: Sajtkrém/ (2) Német zsemle (1) Zöldpaprika				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	256,80	11,46	2,60	10,17	27,83	257,00	11,33	2,29	9,67	28,49	219,60	9,94	3,39	7,62	24,50	227,80	8,22	1,09	11,87	25,91	228,50	9,32	4,89	8,32	26,06
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (4)		0,00	0,36	182,70	(1), (2), (4)		0,00	0,42	182,80	(1), (2)		0,52	0,30	183,96	(1), (2)		0,00	0,35	180,00	(1), (2)		5,00	0,17	5,18

Egyesített bölcsődevezető

Dietetikus

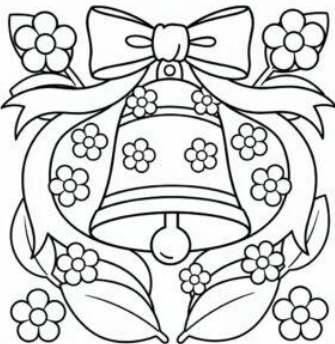
Az étrend az ételsoroként megjelölt allergéneket tartalmazza: (1) glutén, (2) tej, (3) tojás, (4) szója, (5) zeller, (6) mustár, (7)ogyoró, (8) hal, (9) diófélék, (10) szezám, (11) rák, (12) kéndioxid, szulfid, (13) csillagfűrt, (14) puhatestűek.



Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető

ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK																
<b>REGGELI</b>	<p style="text-align: center;"><i>Május 25.</i> <i>Pünkösdi Hétfő</i></p> 	Gyümölcsstea Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)	Rooibos tea Tepsis bundás kenyér (1),(2),(3) /Típegő: Tojáskrém (3),(6), Búzakenyér (1)/ Koktélpáradicsom	Gyümölcsstea Lazackrém (6),(8) /Rio Mare/ Búzakenyér (1) Vajretek	Citromos tea Sült paprikakrém Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka																
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)		167,70	3,56	1,09	4,43	27,59	286,10	13,38	6,24	13,63	25,96	187,30	6,18	1,42	6,22	24,55	144,80	1,10	0,00	3,83	28,18
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)		(1)	8,50	0,02	3,78	(1), (2), (3)	5,00	0,91	38,15	(1),(6),(8)	5,00	0,04	3,78	(1)	5,00	0,20	12,13				
<b>TÍZÓRAI</b>		Szőlőlé /Sió/	Actimel (2)	Ananászlé /Happy Day 100%/	Házi málnás smoothie (2)																
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)		61,50	0,75	0,00	0,00	14,85	76,00	1,50	0,00	2,80	12,00	75,00	0,08	0,00	0,30	17,25	142,60	3,65	0,00	4,35	21,61
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)		-	0,00	0,00	0,00	(2)	0,00	0,00	120,00	-	0,00	0,00	0,00	(2)	6,00	0,00	183,55				
<b>EBÉD</b>		Csirkemájfelfűjt (1),(3) Harmónia főzelék (1),(2) Körte	Zöldséges rizses hús Csemege uborka (6) /Típegő: Pulyka apróhús, Finomfőzelék (1),(2)/ Banán	Csirke apróhús Brokkolifőzelék (1),(2) Alma	Bolognai ragu (2),(5) Rövidcső tészta (1),(3) /Típegő: Sertés apróhús, Burgonyapüré (2)/ Banán																
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)		231,90	3,63	0,03	12,28	29,04	335,10	9,96	0,03	14,16	43,64	224,60	5,77	0,82	18,31	21,55	454,30	14,86	29,16	20,34	25,05
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)		(1), (2), (3)	0,00	0,98	77,57	(6)	0,00	0,12	115,73	(1), (2)	0,00	1,52	63,49	(1),(2),(3),(5)	0,00	0,70	213,70				
<b>UZSONNA</b>		Tej (2) Magyaros vajkrém /Tolle/(2) Német zsemle (1) Kaliforniai paprika	Tej (2) Sertéspárizsi /Pick/(4) Vénusz margarin /Típegő: Párizsikrém/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka	Tej (2) Gouda sajt szelet (2) Vénusz margarin /Típegő: Sajtkrém/ (2) Német zsemle (1) Fürtös paradicsom	Tej (2) Selyemsonka /Sága/ (2) Vénusz margarin /Típegő: Sonkakrém (2)/ Kiskifli (1),(2) Zöldpaprika																
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	242,40	9,93	0,14	8,03	29,33	258,60	11,66	2,35	10,17	27,83	285,00	13,33	4,39	12,31	27,21	215,40	8,77	1,06	9,89	23,69	
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	0,00	182,80	(1), (2), (4)	0,00	0,02	182,70	(1), (2)	0,00	0,42	181,80	(1), (2)	0,00	0,56	181,40					

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. Június 01. – Június 05.

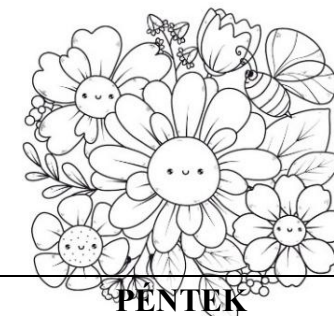
# GYERMEK ÉS TIPEGŐ ÉTLAP

23. 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 Fokhagymás vajkrém /Tolle/(2) Német zsemle (1) Kaliforniai paprika	Gyümölcs tea Házi tökmagvas csirkehúskrém (6) Kiskifli (1),(2) Tricolor paprika	Tej (2) Cini-Minis gabonapehely (1) /Tipegő: Baracklekvár, Vénusz margarin, Búzakenyér (1)/	Rooibos tea Snidlinges tojáskrém (3),(6) Búzakenyér (1) Póréhagyma
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	174,90 3,56 1,09 4,48 29,34	186,00 5,89 1,78 3,64 27,78	195,10 7,76 2,01 6,43 22,99	210,00 7,29 0,33 6,33 29,07	176,00 5,04 1,09 6,65 24,44
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1) 5,00 0,02 3,78	(1), (2) 5,26 0,15 6,58	(1), (2), (6) 5,00 0,05 7,32	(1), (2) 7,47 0,00 180,00	(1), (3) 5,00 0,11 12,54
<b>TÍZÓRAI</b>	Házi banános tejturmix (2)	Almás mangólé /Happy Day 100%/	Házi szamócás smoothie (2)	Kajsziaracklé /Sió/	Házi barackos tejturmix (2)
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	120,10 4,20 0,00 4,50 15,43	84,00 0,75 0,00 0,75 19,50	144,60 3,55 0,00 4,15 22,96	52,50 0,00 0,00 0,00 12,00	115,10 4,22 0,00 4,73 15,33
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2) 1,00 0,00 213,55	- 0,00 0,00 0,00	(2) 6,00 0,00 183,55	- 0,00 0,00 0,00	(2) 1,00 0,01 180,00
<b>EBÉD</b>	Reszelt sajt (2) Mexikóifőzelék (1),(2) Alma	Gulyásleves (5) Rizskoch áfonyamártással (1),(2),(3) /Tipegő: Sertés apróhús, Kertészfőzelék (1),(2),(5) Alma/	Halpogácsa (1),(3),(8) Parajos burgonyapüré (2) Banán	Párolt csirkemell filé Royalfőzelék (1),(2) Alma	Sertés apróhús Kelkáposztafőzelék (1) Banán
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	287,70 11,89 1,40 11,99 29,61	483,00 14,84 1,40 19,92 64,31	306,40 7,74 0,03 16,05 40,23	208,10 4,49 0,15 19,79 19,13	351,60 14,99 0,00 17,29 33,27
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2) 0,00 0,82 269,61	(1),(2),(3),(5) 17,00 0,59 149,50	(1),(2),(3),(8) 0,00 1,97 136,55	(1), (2) 0,00 1,59 98,19	(1) 0,00 0,98 118,94
<b>UZSONNA</b>	Tej (2) Kemencés sonka /Kométa/ Vénusz margarin /Tipegő: Sonkakerém/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Fürtös paradicsom	Tej (2) Csicseriborsókrém (6) Búzakenyér (1) Zöldpaprika	Tej (2) Borjúpárizsi /Pick/(4) Vénusz margarin /Tipegő: Párizsikrém/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Kaliforniai paprika	Citromos tea Tavaszi túrókrém (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka	Tej (2) Mozzarella sajt szelet (2) Vénusz margarin /Tipegő: Mozzarella sajtkrém/ Német zsemle (1) Koktélparadicsom
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	229,20 8,98 0,95 8,34 27,37	214,30 5,08 0,14 9,88 29,82	268,40 12,48 2,67 10,10 28,47	184,30 3,85 1,19 6,34 29,06	275,00 12,33 3,95 12,39 28,09
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2) 0,00 0,11 181,80	(1), (2), (6) 0,00 0,52 185,28	(1), (2), (4) 0,00 0,46 182,80	(1), (2) 5,00 0,11 37,11	(1), (2) 0,00 0,32 180,00

Egyesített bölcsődevezető

Dietetikus

Az étrend az ételsoronként megjelölt allergéneket tartalmazza: (1) glutén, (2) tej, (3) tojás, (4) szója, (5) zeller, (6) mustár, (7) mogoró, (8) hal, (9) diófélék, (10) szezám, (11) rák, (12) kén-dioxid, (13) szulfid, (14) csillagfűrt, (15) puhatestűek.