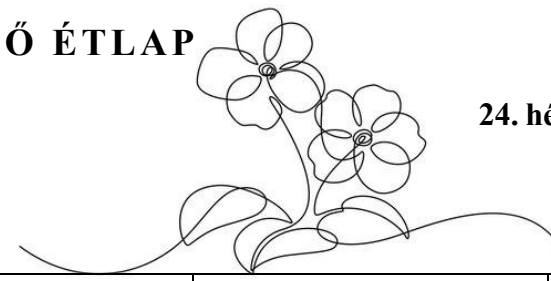


Az étlapp módosítás jogát fenntartjuk!

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

Egysített Bölcsődevezető



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	Tej (2) Teavaj /Ammerland/ (2) Vajas kalács (1),(2),(3)	Tej (2) Kapros túrókrém (2) Német zsemle (1) Kaliforniai paprika	Tej (2) Padlizsánkrém (3),(6) Kiskifli (1),(2) Póréhagyma	Tej (2) Tonhalkrém (6),(8) /Rio Mare/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Vajretek	Tej (2) Lencsekrém (6) Búzakenyér (1) Koktélparadicsom
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	297,80 16,40 2,78 8,30 28,26	221,80 6,98 0,84 10,02 28,81	242,40 11,95 2,02 7,60 25,63	284,30 14,09 0,95 10,62 28,00	210,60 4,93 0,14 9,98 29,39
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3) 0,00 0,00 182,50	(1), (2) 0,00 0,10 201,30	(1),(2),(3),(6) 0,00 0,07 188,45	(1),(2),(6),(8) 0,00 0,21 181,37	(1),(2),(6) 0,00 0,52 186,69
TÍZÓRAI	Házi trópusi tejturmix (2)	Körtelélé /Sió/	Házi málnás smoothie (2)	Almalé /HohesC 100%/	Actimel (2)
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	104,10 4,20 0,00 4,50 12,05	58,50 0,00 0,00 0,00 13,50	136,10 4,35 0,00 5,10 17,78	69,00 0,15 0,00 0,15 16,95	76,00 1,50 0,00 2,80 12,00
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2) 1,00 0,00 180,00	- 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
EBÉD	Sajtropogós (1),(2),(3) /Típegő: Reszelt sajt (2)/ Zöldborsófőzelék (1),(2) Banán	Magyaros kiskagyló (1),(3) Csemege uborka (6) /Típegő: Sertés apróhús, Főtt burgonya/ Alma	Párolt csirkemell Sárgarépa-főzelék (1),(2) Görögdinnye	Tejszínes-póréhagymás pulykamell (1),(2) Párolt rizs /Típegő: Főtt burgonya/ Banán	Sertés apróhús Kínai kel főzelék (1) Görögdinnye
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	331,70 9,39 0,81 15,74 40,75	322,10 11,52 0,00 18,51 33,02	200,50 3,83 0,00 18,65 22,11	422,40 15,90 2,10 16,02 53,75	297,30 15,08 0,00 16,67 21,58
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3) 0,00 0,85 279,29	(1), (3), (6) 0,00 0,49 28,38	(1), (2) 0,00 1,47 102,99	(1), (2) 0,00 2,01 126,56	(1) 0,00 0,98 26,38
UZSONNA	Citromos tea Főtt tojás karika (3) Vénusz margarin /Típegő: Tojáskrém/ Búzakenyér (1) Kígyóuborka	Gyümölcs tea Borjómájás /Pick/ (2),(4) Teljes kiőrlésű bagett (1) Paradicsom	Rooibos tea Csipkelekvár Vénusz margarin Búzakenyér (1)	Gyümölcs tea Csirkemell sonka /Kométa/ Vénusz margarin /Típegő: Sonkakerém/ Kiskifli (1),(2) Zöldpaprika	Citromos tea Kockasajt /Medve/ (2) Német zsemle (1) Kígyóuborka
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	186,00 5,98 1,09 7,80 23,92	199,00 7,23 2,24 4,90 26,02	174,90 3,56 1,09 4,48 29,34	155,10 5,37 1,30 6,10 21,70	178,20 4,70 2,74 5,35 26,83
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (3) 5,00 0,02 14,48	(1), (2), (4) 5,00 0,35 5,58	(1) 5,00 0,02 3,78	(1), (2) 5,00 0,50 5,18	(1), (2) 5,00 0,40 90,48

Egysített bölcsődevezető

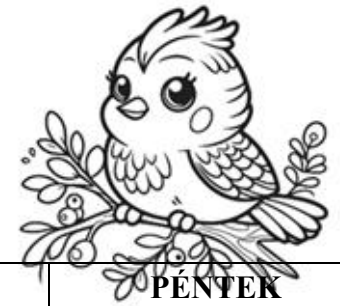
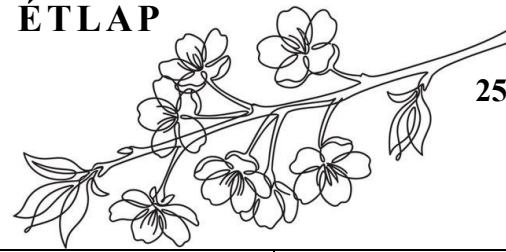
Dietetikus

Az étrend az ételsorokként 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.

Az étlapp módosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Tej (2) Áfonyalekvár Vénusz margarin Kiskifli (1),(2)					Tej (2) Sült paprikakrém Teljes kiőrlésű bagett (1) Póréhagyma					Tej (2) Tepsis bundás kenyér (1),(2),(3) /Típegő: Tojáskrém (3),(6), Búzakenyér (1)/ Koktélpáradicsom					Tej (2) Natúr vajkrém /Tolle/ (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kaliforniai paprika					Tej (2) Cini-minis gabonapehely (1) /Típegő: Baracklekvár, Búzakenyér (1)/				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	229,60	7,82	1,06	6,83	32,22	204,30	5,33	0,00	8,36	30,19	342,30	17,58	6,24	18,02	27,38	246,80	10,28	0,00	8,44	29,33	210,00	7,29	0,33	6,33	29,07
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	0,02	180,00		(1), (2)	0,00	0,20	189,61		(1), (2), (3)	0,00	0,91	214,37		(1), (2)	0,00	0,00	182,80		(1), (2)	7,47	0,00	180,00	
TÍZÓRAI	Házi barackos tejturmix (2)					Multivitamin /Happy Day 100%/					Házi szamócás smoothie (2)					Narancsos őszilé /Sió/					Házi banános tejturmix (2)				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	130,20	4,21	0,00	4,68	18,87	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	144,60	3,55	0,00	4,15	22,96	20,70	0,07	0,00	0,02	5,12	120,10	4,20	0,00	4,50	15,43
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2)	6,00	0,01	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	
EBÉD	Sertés apróhús Tökfőzelék (1),(2) Körte					Zabpelyhes húsgombóc (1),(3) /Pulykamell filé/ Karálabéfőzelék (1),(2) Banán					Frankfurtiléves (1),(2),(5) Piskótakocka (1),(3) Csokoládé mártás (1),(2) /Típegő: Főtt virsli, Kelkáposztafőzelék (1), Alma/					Rakott halas hercegnő burgonya (1),(2),(8) /Típegő: Párolt hal (8), Burgonyapüré (2)/ Görögdinnye					Grill csirkemell Karfiolfőzelék (1),(2) Alma				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	336,70	14,54	2,80	17,15	31,69	443,00	9,08	1,89	22,37	64,33	402,30	18,24	5,38	14,76	43,79	313,00	16,92	0,00	12,58	27,52	384,80	9,50	1,89	26,55	45,50
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	1,00	112,82		(1), (2), (3)	0,00	1,49	322,31		(1),(2),(3),(5)	20,00	1,80	166,93		(1),(2),(8)	0,00	1,04	84,31		(1), (2)	0,00	1,00	247,23	
UZSONNA	Citromos tea Magyaros vajkrém /Tolle/ (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka					Rooibos tea Borjúpárizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin /Típegő: Párizsikrém (4)/ Kiskifli (1),(2) Fürtös paradicsom					Gyümölcs tea Házi tökmagvas csirkemájkrém (6) Teljes kiőrlésű bagett (1) Vajretek					Rooibos tea Pulykamell sonka /Kométa/ Vénusz margarin /Típegő: Sonkakrém/ Búzakenyér (1) Kígyóuborka					Citromos tea Pannónia sajt szelet (2) Vénusz margarin /Típegő: Sajtkrém/ (2) Kiskifli (1),(2) Zöldpaprika				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	187,00	6,06	0,00	3,94	27,28	176,70	6,78	2,71	4,80	21,56	187,00	4,66	0,95	6,63	27,62	174,20	3,88	1,09	8,78	24,20	206,90	9,17	4,86	7,90	21,60
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	5,00	0,00	6,48		(1), (2), (4)	5,00	0,36	5,58		(1), (6)	5,00	1,02	31,13		(1)	5,00	0,02	6,48		(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) mogyoró, (8) hal, (9) diófélék, (10) szeszamag, (11) rák, (12) kéndioxid, szulfid, (13) csillagfürt, (14) puhatestűek.

2026. Június 22. – Június 26.

GYERMEK ÉS TIPEGŐ ÉTLAP



26. 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) Csurgatott méz Vénusz margarin Német zsemle (1)					Tej (2) Lazackrém (6),(8) /Rio Mare/ Búzakenyér (1) Vajretek					Tej (2) Tavaszi túrókrém (2) Kiskifli (1),(2) Koktélpáradicsom					Tej (2) Csicseriborsókrém (6) Német zsemle (1) Zöldpaprika					Tej (2) Erdei gyümölcslekvár Vénusz margarin Búzakenyér (1)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe/CH (g)	226,90	7,89	1,09	7,19	31,14	243,50	10,38	1,42	10,61	25,98	216,70	7,58	1,30	9,94	26,37	217,30	5,21	0,14	8,24	31,94	232,10	7,76	1,09	8,82	30,87
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		3,50	0,02	180,00	(1), (2), (6), (8)	0,00	0,04	180,00		(1), (2)	0,00		0,11	210,63	(1),(2),(6)	0,00	0,52	185,28		(1), (2)	0,00	0,02	180,00	
TÍZÓRAI	Actimel (2)					Almás mangólé /Happy Day 100%/					Házi trópusi tejturmix (2)					Kajsziaracklé /Sió/					Házi málnás smoothie (2)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe/CH (g)	76,00	1,50	0,00	2,80	12,00	70,50	0,75	0,00	0,75	16,50	104,10	4,20	0,00	4,50	12,05	52,50	0,00	0,00	0,00	12,00	136,10	4,35	0,00	5,10	17,78
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	180,00		-	0,00	0,00	0,00		(2)	1,00	0,00	213,55	
EBÉD	Csirkemájfelfűjt (1),(3) Brokkolifőzelék (1),(2) Görögdinnye					Sertés apróhús Zellerfőzelék (1),(2),(5) Banán					Csirkepaprikás (1),(2) Copfocska tészta (1),(3) /Tipegő: Főtt burgonya/ Alma					Pulykafasírt (1),(3) Paradicsomos burgonyafőzelék (1) Görögdinnye					Főtt tojás (3) Parajfőzelék (1),(2) Banán				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe/CH (g)	212,70	4,79	0,85	15,30	25,37	362,60	13,14	1,75	17,51	40,36	334,30	10,62	2,80	20,66	36,97	427,00	14,89	0,03	14,50	53,40	284,30	11,55	0,00	13,09	27,80
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3)	0,00		1,52	83,02	(1), (2), (5)	0,00		1,50	131,66	(1), (2), (3)	0,00		1,99	37,40	(1), (3)	5,00		1,08	31,37	(1),(2),(3)	0,00	0,98	138,46	
UZSONNA	Citromos tea Szicíliai sonka /Tauris/ Vénusz margarin /Tipegő: Sonkkrém/ Hagymás kenyér (1) Fürtös páradicsom					Gyümölcs tea Házi kakaós zabkeksz (1),(2),(3) /Tipegő: Baracklekvár, Vénusz margarin, Búzakenyér (1)/					Citromos tea Nosztalgia párizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin /Tipegő: Párizsikrém (4)/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka					Gyümölcs tea Gouda sajt szelet (2) Vénusz margarin /Tipegő: Sajtkrém/ (2) Búzakenyér (1) Póréhagyma					Rooibos tea Csirkehúsos zöldségkrém (2),(6) Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe/CH (g)	189,30	5,35	1,55	7,20	25,40	249,80	9,37	0,00	8,53	31,80	197,60	7,36	0,95	5,03	26,19	226,20	9,00	4,39	9,82	24,41	189,40	3,99	1,60	9,16	27,04
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	5,00		0,17	10,38	(1), (2), (3)	15,00	0,02	25,95		(1), (4)	5,00		0,02	6,48	(1), (2)	5,00		0,42	7,74	(1),(2),(6)	5,00	0,01	21,30	

Egyesített bölcsődevezető

Dietetikus

Az étrend az ételsorokként 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.

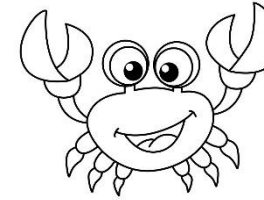
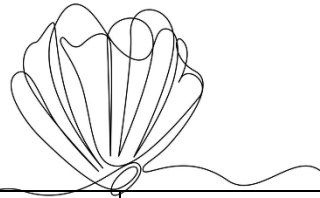
2026. Június 29. – Július 03.

GYERMEK ÉS TIPEGŐ ÉTLAP

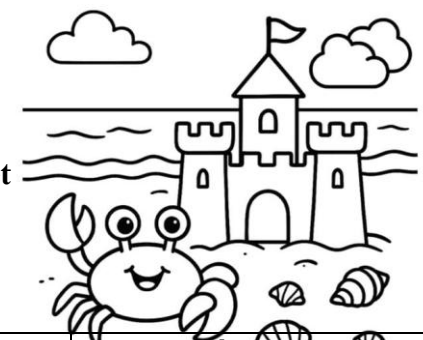
Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



27. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNYESK						
REGGELI	Tej (2) Teavaj /Ammerland/ (2) Kalács (1),(2),(3)					Tej (2) Juhtúrós körözött (2) Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika					Tej (2) Snidlinges tojáskrém (3),(6) Kiskifli (1),(2) Póréhagyma					Tej (2) Borjómájás /Pick/ (2),(4) Német zsemle (1) Fürtös paradicsom					Rooibos tea Natúr vajkrém /Tolle/ (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka						
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe/CH (g)	297,80	16,40	2,78	8,30	28,26	230,40	8,21	1,54	11,12	27,11	213,60	9,22	1,06	8,99	23,53	254,60	11,13	2,74	9,61	27,45	186,40	6,06	0,00	3,92	27,08		
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3)			0,00	0,00	182,50	(1), (2)		0,00	0,11	221,17	(1), (2), (3)			0,00	0,11	188,76	(1),(2),(4)		0,00	0,36	181,80	(1), (2)		5,00	0,00	6,48
TÍZÓRAI	Házi banános tejturmix (2)					Szőlőlé /Sió/					Házi szamócás smoothie (2)					Ananászlé /Happy Day 100%/					Házi barackos tejturmix (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	144,60	3,55	0,00	4,15	22,96	69,00	0,00	0,00	0,00	16,05	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		
EBÉD	Tejszínes-zöldséges halragu (2),(8) Párolt rizs /Tipegő: Burgonyapüré (2)/ Alma					Párolt csirkemell Harmónia főzelék (1),(2) Körte					Raguleves (1),(2),(5) Túrós pite (1),(2),(3) /Tipegő: Sertés apróhús, Kertészfőzelék (1),(2),(5) Alma/					Pulykafasírt (1),(3) Cukkinifőzelék (1),(2) Görögdinnye					Reszelt sajt (2) Finomfőzelék (1),(2) Banán						
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe/CH (g)	339,40	9,08	2,10	18,71	47,04	231,90	3,80	0,00	17,64	22,68	412,90	20,47	2,24	21,91	32,18	271,00	14,23	2,41	14,94	30,28	288,30	9,15	0,00	13,26	36,41		
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2), (8)		0,00	2,01	65,64	(1), (2)		0,00	1,47	58,60	(1), (2), (3), (5)			6,00	1,01	143,94	(1), (2), (3)		0,00	1,09	97,25	(1), (2)		0,00	0,79	277,69	
UZSONNA	Rooibos tea Mozzarella sajt szelet (2) Vénusz margarin /Tipegő: Mozzarella sajtkrém/ Német zsemle (1) Koktélpáradicsom					Gyümölcs tea Sertéspárizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin /Tipegő: Párizsikrém (4)/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka					Citromos tea Házi tökmagvas csirkehúskrém (6) Búzakenyér (1) Tricolor paprika					Gyümölcs tea Debreceni sonka /Kaiser/ Vénusz margarin /Tipegő: Sonkakerém/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Jégcsapretek					Tej (2) Chocapic gabonapehely (1) /Tipegő: Baracklekvár, Vénusz margarin Búzakenyér (1)/						
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe/CH (g)	218,80	8,13	3,95	8,00	26,66	202,40	7,46	2,35	5,78	26,40	213,70	7,78	2,04	8,48	25,33	181,80	4,25	1,03	6,52	27,72	168,00	6,26	0,22	5,72	21,73		
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		5,00	0,32	3,78	(1), (4)		5,00	0,02	6,48	(1), (6)			5,00	0,05	7,32	(1)		5,00	0,48	7,44	(1), (2)		4,98	0,00	180,00	

Egyesített bölcsődevezető

Dietetikus

Az étrend az ételsoranként 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.