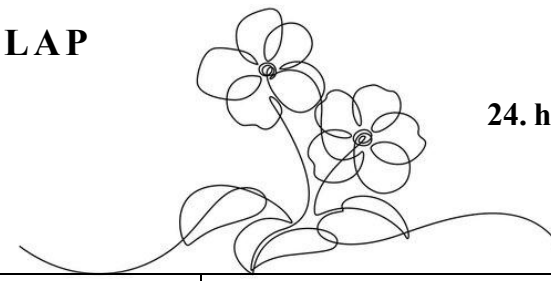


Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egysített Bölcsődevezető



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	Rizsital /Alpro/ Baracklekvár Vénusz margarin Búzakenyér (1)	Rizsital /Alpro/ Sonkakrém /Efef/ Német zsemle (1) Kaliforniai paprika	Rizsital /Alpro/ Padlizsánkrém (3),(6) Búzakenyér (1) Póréhagyma	Rizsital /Alpro/ Tonhalkrém (6),(8) /Rio Mare/ Teljes kiörlésű bagett (1) Vajretek	Rizsital /Alpro/ Lencsekrém (6) Búzakenyér (1) Koktélpáradicsom
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe/CH (g)	280,00 5,68 1,09 4,77 51,72	274,20 6,25 1,09 6,18 47,85	303,10 9,87 2,05 5,50 47,52	326,30 11,99 0,95 6,48 47,55	252,60 2,83 0,14 5,84 48,94
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1) 0,00 0,02 240,00	(1) 0,00 0,35 242,80	(1), (3), (6) 0,00 0,07 248,45	(1), (6), (8) 0,00 0,21 241,37	(1), (6) 0,00 0,52 246,69
TÍZÓRAI	Házi trópusi rizstejturmix	Körtelék /Sió/	Házi málnás smoothie rizstejjel	Almalé /HohesC 100%/	Házi banános rizstejturmix
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe/CH (g)	130,60 1,58 0,00 0,27 28,95	58,50 0,00 0,00 0,00 13,50	146,60 1,73 0,00 0,87 30,68	69,00 0,15 0,00 0,15 16,95	130,60 1,58 0,00 0,27 28,33
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	- 1,00 0,00 180,00	- 0,00 0,00 0,00	- 1,00 0,00 213,55	- 0,00 0,00 0,00	- 1,00 0,00 213,55
EBÉD	Reszelt növényi sajt /Violife/ Zöldborsófőzelék (1) /Saját anyaggal sűrítve/ Banán	Magyaros kiskagyló (1),(3) Csemege uborka (6) Alma	Párolt csirkemell Sárgarépa-főzelék (1) /Alpro Rizsital/ Görögdinnye	Póréhagymás pulykamell rizstejjel (1) Párolt rizs Banán	Sertés apróhús Kínaikél főzelék (1) Görögdinnye
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe/CH (g)	239,90 5,02 0,00 7,39 35,69	322,10 11,52 0,00 18,51 33,02	214,80 3,44 0,00 18,00 27,22	412,20 13,30 0,00 15,83 57,22	297,30 15,08 0,00 16,67 21,58
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1) 0,00 0,49 170,74	(1), (3), (6) 0,00 0,49 28,38	(1) 0,00 1,08 119,13	(1) 0,00 1,97 193,05	(1) 0,00 0,98 26,38
UZSONNA	Citromos tea Főtt tojás karika (3) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kígyóuborka	Gyümölcstea Borjómájás /Nádudvar/ (4) Teljes kiörlésű bagett (1) Páradicsom	Rooibos tea Csipkelekvár Vénusz margarin Búzakenyér (1)	Gyümölcstea Csirkemell sonka /Kométa/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Zöldpaprika	Citromos tea Növényi sajtkrém /Violife/ Német zsemle (1) Kígyóuborka
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe/CH (g)	186,00 5,98 1,09 7,80 23,92	162,60 3,38 0,00 4,45 26,03	174,90 3,56 1,09 4,48 29,34	173,80 5,39 1,33 8,15 24,04	205,80 7,50 1,09 2,95 29,71
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (3) 5,00 0,02 14,48	(1), (4) 5,00 0,18 5,58	(1) 5,00 0,02 3,78	(1) 5,00 0,50 5,18	(1) 5,00 0,02 6,48

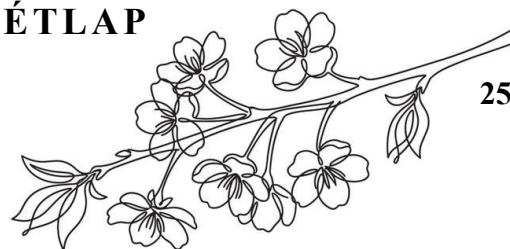
Egysített bölcsődevezető

Dietetikus

Az étrend az ételsoronként 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 15. – Június 19.

TEJFEHÉRJEMENTES ÉTLAP



25. 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	Rizsital /Alpro/ Áfonyalekvár Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Rizsital /Alpro/ Sült paprikakrém Teljes kiőrlésű bagett (1) Póréhagyma					Rizsital /Alpro/ Tepsis bundás kenyér rizstejjel (1),(3) Koktélpáradicsom					Rizsital /Alpro/ Növényi sajtkrém /Violife/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Kaliforniai paprika					Rizsital /Alpro/ Cini-minis gabonapehely (1)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	290,20	5,74	1,09	4,74	54,12	246,30	3,23	0,00	4,22	49,74	272,90	6,08	0,14	8,28	46,13	313,20	9,98	0,95	3,76	51,72	252,00	5,19	0,00	2,19	48,62
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)		0,00	0,02	240,00	(1)		0,00	0,20	246,81	(1), (3)		0,00	0,49	248,37	(1)		0,00	0,02	242,80	(1)		7,47	0,00	240,00
TÍZÓRAI	Házi barackos rizstejturmix					Multivitamin /Happy Day 100%/					Házi szamócás smoothie rizstejjel					Narancsos őszilé /Sió/					Házi banános rizstejturmix				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	129,70	1,59	0,00	0,50	29,23	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	153,40	1,36	0,00	0,63	33,71	20,70	0,07	0,00	0,02	5,12	123,70	1,05	0,00	0,18	27,68
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	2,00	0,01	180,00	-	0,00	0,00	0,00	-	6,00	0,00	183,55	-	0,00	0,00	0,00	-	7,00	0,00	153,55					
EBÉD	Sertés apróhús Tökfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Körte					Zabpelyhes húsgombóc (1),(3) /Pulykamell filé/ Karalábefőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Banán					Frankfurtileves rizstejjel (1),(5) Piskótakocka (1),(3) Csokoládé mártás rizstejjel sűrítve (1)					Rakott halas hercegnő burgonya (1),(8) /Alpro Rizsital/ Görögdinnye					Grill csirkemell Karfiolfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Alma				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	315,60	10,51	0,00	16,14	36,64	426,50	6,41	0,00	21,57	67,06	425,00	13,75	3,28	11,65	62,80	317,70	16,05	4,75	11,05	31,69	233,90	7,07	0,00	19,93	20,22
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)		0,00	1,47	122,82	(1), (3)		0,00	1,47	335,26	(1), (3)		20,00	1,84	177,43	(8)		0,00	1,06	84,31	(1)		0,00	0,98	101,76
UZSONNA	Citromos tea Sonkakrém /Efef/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka					Rooibos tea Borjúpárizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Fürtös paradicsom					Gyümölcs tea Házi tökmagvas csirkemájkrém (6) Teljes kiőrlésű bagett (1) Vajretek					Rooibos tea Pulykamell sonka /Kométa/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kígyóuborka					Citromos tea Növényi sajt szelet /Violife/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Zöldpaprika				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	182,20	4,36	0,95	7,58	26,52	191,00	6,75	2,38	6,10	23,70	187,00	4,66	0,95	6,63	27,62	174,20	3,88	1,09	8,78	24,20	203,00	7,39	1,09	4,55	27,64
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)		5,00	0,02	6,48	(1), (4)		5,00	0,35	5,58	(1), (6)		5,00	1,02	31,13	(1)		5,00	0,02	6,48	(1)		5,00	0,02	5,18

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) csillagfű, (14) puhatestűek.

2026. Június 22. – Június 26.

TEJFEHÉRJEMENTES 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	Rizsital /Alpro/ Csurgatott méz Vénusz margarin Német zsemle (1)	Rizsital /Alpro/ Lazackrém (6),(8) /Rio Mare/ Búzakenyér (1) Vajretek	Rizsital /Alpro/ Sonkakrém /Efef/ Búzakenyér (1) Koktélpáradicsom	Rizsital /Alpro/ Csicseriborsókrém (6) Német zsemle (1) Zöldpaprika	Rizsital /Alpro/ Erdei gyümölcslekvár Vénusz margarin Búzakenyér (1)
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	268,90 5,79 1,09 3,05 50,69	284,40 8,23 1,42 6,42 45,44	275,20 6,00 1,09 9,08 45,72	259,30 3,11 0,14 4,10 51,49	274,10 5,66 1,09 4,68 50,42
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1) 3,50 0,02 240,00	(1), (6), (8) 0,00 0,02 240,00	(1) 0,00 0,02 240,00	(1), (6) 0,00 0,52 245,28	(1) 0,00 0,02 240,00
TÍZÓRAI	Házi banános rizstejturmix	Almás mangólé /Happy Day 100%/	Házi trópusi rizstejturmix	Kajsziaracklé /Sió/	Házi málnás smoothie rizstejjel
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	130,60 1,58 0,00 0,27 28,33	70,50 0,75 0,00 0,75 16,50	130,60 1,58 0,00 1,27 28,95	52,50 0,00 0,00 0,00 12,00	146,60 1,73 0,00 0,87 30,68
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	- 1,00 0,00 213,55	- 0,00 0,00 0,00	- 1,00 0,00 180,00	- 0,00 0,00 0,00	- 1,00 0,00 213,55
EBÉD	Csirkemájfelfújt (1),(3) Brokkolifőzelék (1) /Burgonyával sűrítve/ Görögdinnye	Sertés apróhús Zellerfőzelék (1),(5) /Burgonyával sűrítve/ Banán	Csirkepaprikás rizstejjel (1) Copfocska tészta (1),(3) Alma	Pulykafasírt (1),(3) Paradicsomos burgonyafőzelék (1) Görögdinnye	Főtt tojás (3) Parajfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Banán
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	223,20 3,90 0,18 15,23 29,68	354,20 10,61 0,00 16,37 45,18	238,30 6,23 0,00 5,36 38,57	427,00 14,89 0,03 14,50 53,40	311,40 11,14 0,00 11,70 37,02
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (3) 0,00 1,52 119,02	(1), (5) 0,00 1,47 161,16	(1), (3) 0,00 1,97 32,40	(1), (3) 5,00 1,08 31,37	(1), (3) 0,00 0,98 198,92
UZSONNA	Citromos tea Szicíliai sonka /Tauris/ Vénusz margarin Hagymás kenyér (1) Fürtös paradicsom	Gyümölcs tea Baracklekvár Vénusz margarin Búzakenyér (1)	Citromos tea Nosztalgia párizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Teljes kiörlésű bagett (1) Kígyóuborka	Gyümölcs tea Növényi sajt szelet /Violife/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Póréahagyma	Rooibos tea Csirkehúsos zöldségkrém /Tejfehérjementes/ (6) Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	189,30 5,35 1,55 7,20 25,40	151,20 3,56 1,09 4,43 23,54	197,60 7,36 0,95 5,03 26,19	206,00 7,40 1,09 4,72 28,17	194,70 4,79 1,09 8,86 26,87
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1) 5,00 0,17 10,38	(1) 5,00 0,02 3,78	(1), (4) 5,00 0,02 6,48	(1) 5,00 0,02 7,74	(1), (6) 5,00 0,03 21,30

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

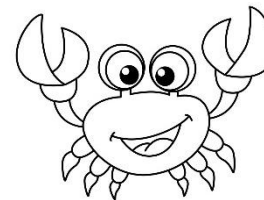
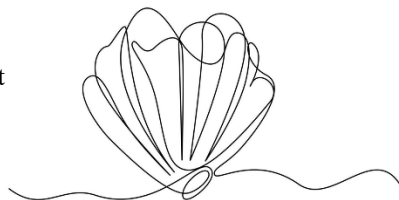
2026. Június 29. – Július 03.

TEJFEHÉRJEMENTES 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					PÉNTEK				
REGGELI	Rizsital /Alpro/ Baracklekvár Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Rizsital /Alpro/ Sonkakrém /Efef/ Búzakenyér (1) Kaliforniai paprika					Rizsital /Alpro/ Snidlinges tojáskrém (3),(6) Búzakenyér (1) Póréhagyma					Rizsital /Alpro/ Borjűmájás /Nádudvar/ (4) Német zsemle (1) Fürtös paradicsom					Rooibos tea Növényi sajtkrém/Violife/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	280,00	5,68	1,09	4,77	51,72	276,60	6,00	1,09	9,16	46,00	274,20	7,14	1,09	6,90	45,42	255,80	5,13	0,14	4,27	46,81	210,80	7,86	0,95	3,38	29,92
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)		0,00	0,02	240,00	(1)		0,00	0,02	242,80	(1), (3), (6)		0,00	0,11	248,76	(1), (4)		0,00	0,18	241,80	(1)		5,00	0,02	6,48
TÍZÓRAI	Házi banános rizstejturmix					Szőlőlé /Sió/					Házi szamócás smoothie rizstejjel					Ananászlé /Happy Day 100%/					Házi barackos rizstejturmix				
Energia cKal./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	153,40	1,36	0,00	0,63	33,71	69,00	0,00	0,00	0,00	16,05	129,70	1,59	0,00	0,50	29,23
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)		0,00	0,02	240,00	-	0,00	0,00	0,00	-	(1), (5)		5,00	0,98	203,49	(1), (3)		0,00	1,08	111,15	(1)		0,00	0,98	231,34
EBÉD	Tejszínes-zöldséges halragu rizstejjel (8) Párolt rizs Alma					Párolt csirkemell Harmónia főzelék (1) /Alpro Rizsital/ Körte					Raguleves (1),(5) /Alpro Rizsital/ Rizstejbedara kakaóval /Holland/ (1)					Pulykafasírt (1),(3) Cukkínifőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Görögdinnye					Reszelt növényi sajt /Violife/ Finomfőzelék (1) /Saját anyaggal sűrítve/ Banán				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	334,30	6,60	0,00	17,78	52,28	234,00	3,27	0,00	16,79	25,26	314,40	9,35	0,00	12,43	42,35	256,20	10,79	0,03	14,01	35,35	316,70	5,50	0,00	6,38	58,33
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(8)		0,00	1,97	125,64	(1)		0,00	1,47	58,60	(1), (5)		5,00	0,98	203,49	(1), (3)		0,00	1,08	111,15	(1)		0,00	0,98	231,34
UZSONNA	Rooibos tea Növényi sajt szelet /Violife/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Koktélpáradicsom					Gyümölcs tea Sertéspárizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka					Citromos tea Házi tökmagvas csirkehúskrém (6) Búzakenyér (1) Tricolor paprika					Gyümölcs tea Debreceni sonka /Kaiser/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Jégsapretek					Rizsital /Alpro/ Chocapic gabonapehely (1)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	208,60	7,53	1,09	3,00	30,26	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	203,80	3,12	0,00	2,12	41,24
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)		5,00	0,02	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)		0,00	0,00	240,00

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.