

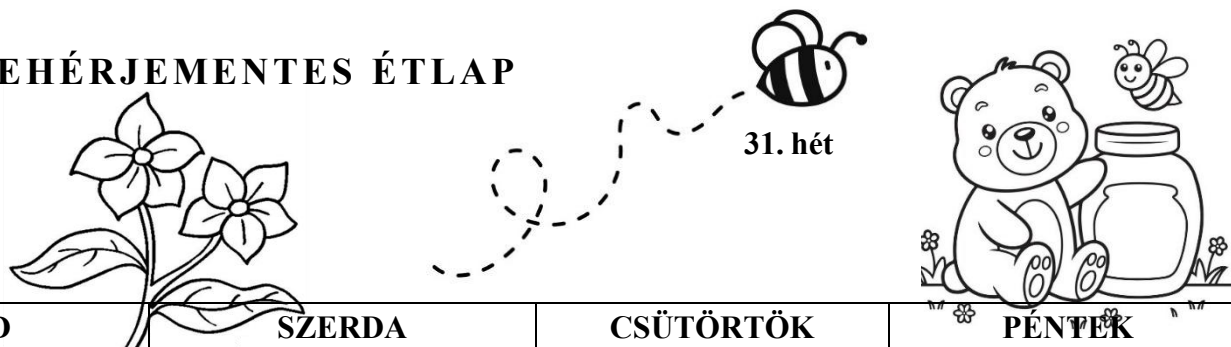
2026. Július 27. – Július 31.

TEJFEHÉRJEMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



31. hét

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) Koktélparadicsom					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					Kajszibaracklé /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	Csirkemájfelfűjt (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 kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka					Gyümölcs tea Növényi sajt szelet /Violife/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Póréhagyma					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 ételsorokként 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) csillagfűt, (14) puhatestűek.

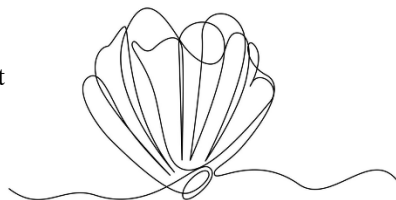
2026. Augusztus 03. – Augusztus 08.

TEJFEHÉRJEMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



32. 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/ Borjómájás /Nádudvar/ (4) Német zsemle (1) Fürtös paradicsom					Rooibos tea Növényi sajtkrém/Violife/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka					
	Energia cKcal./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 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	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)						-	0,00	0,00	0,00							-	0,00	0,00	0,00		-	2,00	0,01	180,00		
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/ Görögdiinnye					Reszelt növényi sajt /Violife/ Finomfőzelék (1) /Saját anyaggal sűrítve/ Banán					
	Energia cKcal./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					Gyümölestea Sertéspárizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóborka					Citromos tea Házi tökmagvas csirkehúskrém (6) Búzakenyér (1) Tricolor paprika					Gyümölestea Debreceni sonka /Kaiser/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Jégcsapretek					Rizsital /Alpro/ Chocapic gabonapehely (1)					
	Energia cKcal./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 ételsorunként 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) csillagfűt, (14) puhatestűek.

2026. Augusztus 10. – Augusztus 14.

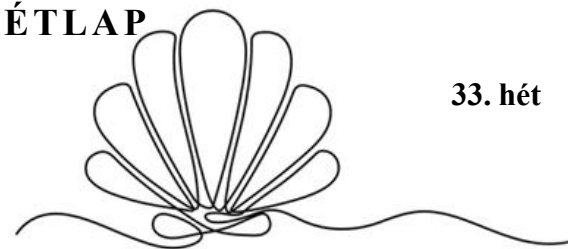
TEJFEHÉRJEMENTES ÉTLAP

33. 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										
REGGELI	Rizsital /Alpro/ Baracklekvár Vénusz margarin Német zsemle (1)					Rizsital /Alpro/ Lencsekrém (6) Búzakenyér (1) Koktélpáradicsom					Gyümölcsstea Tonhalkrém (6),(8) /Rio Mare/ Búzakenyér (1) Vajretek					Rizsital /Alpro/ Házi csirkemájkrém (6) Német zsemle (1) Tricolor paprika					Rizsital /Alpro/ Kapros növényi sajtkrém /Violife/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Páradicsom					
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	283,00	5,80	1,09	3,14	53,84	252,60	2,83	0,14	5,84	48,94	220,10	9,41	1,09	7,43	24,25	281,30	6,42	1,09	6,36	48,91	311,80	9,98	0,95	3,50	50,72
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)		0,00	0,02	240,00	(1), (6)		0,00	0,52	246,69	(1), (6), (8)		5,00	0,21	5,15	(1), (6)		0,00	1,02	267,35	(1)	0,00	0,02	241,80	
TÍZÓRAI	Házi trópusi rizstejturmik					Almalé /Happy Day 100%/					Házi málnás smoothie rizstejjel					Őszibaracklé /Sió/					Házi banános rizstejturmik					
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	130,60	1,58	0,00	0,27	28,95	69,00	0,15	0,00	0,15	16,95	146,60	1,73	0,00	0,87	30,68	51,00	0,00	0,00	11,85	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	Főtt tojás (3) Sóskamártás (1) /Alpro Rizsital/ Főtt burgonya Banán					Pulykafasírt (1),(3) Páradicsomos káposzta főzelék (1) Görögdinnye					Tarhonyás hús (1),(3) Céklacsík saláta /Bonduelle/ Banán					Párolt csirkemell filé Royalfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Alma					Zöldséges-csirkés kuszkusz (1) Csemege uborka (6) Görögdinnye					
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	410,60	12,01	0,00	19,04	56,59	336,30	14,73	0,00	13,24	34,64	371,20	9,90	0,02	16,32	50,43	211,60	3,62	0,15	18,38	23,43	292,70	8,80	0,03	17,83	32,35
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (3)		5,00	1,08	235,16	(1), (3)		5,00	1,57	51,91	(1), (3)		0,00	1,14	104,15	(1)		0,00	1,59	98,19	(1), (6)		0,00	1,47	9,23
UZSONNA	Rooibos tea Növényi sajtkrém /Violife/ Búzakenyér (1) Kígyóuborka					Citromos tea Borjúpárizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Zöldpaprika					Rizsital /Alpro/ Nesquik kakaós gabonapehely (1)					Citromos tea Csirkemell sonka /Efef/ Vénusz margarin Hagymás kenyér (1) Póréhagyma					Gyümölcsstea Növényi sajt szelet /Violife/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Kígyóuborka					
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	202,80	7,37	1,09	4,58	27,60	169,40	4,22	1,29	5,00	26,24	203,80	3,12	0,00	2,12	41,24	182,00	4,70	1,55	6,93	26,23	202,80	7,37	1,09	4,58	27,60
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)		5,00	0,02	6,48	(1), (4)		5,00	0,33	5,18	(1)		0,00	0,00	240,00	(1)		5,00	0,35	7,74	(1)		5,00	0,02	6,48

Egyesített bölcsődevezető

Dietetikus

Az étrend az ételsorunként 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) csillagfűt, (14) puhatestűek.

2026. Augusztus 17. – Augusztus 19.

TEJFEHÉRJEMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



34. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA	CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK
REGGELI	Rizsital /Alpro/ Csurgatott méz Vénusz margarin Búzákenyér (1)					Rizsital /Alpro/ Házi tökmagvas pulykahúskrém (6) Német zsemle (1) Paradicsom					Rizsital /Alpro/ Főtt tojás karika (3) Vénusz margarin Búzákenyér (1) Póréhagyma					Augusztus 20-21 	
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	265,90	5,66	1,09	4,68	48,57	324,80	11,29	2,04	6,34	47,74	287,40	8,10	1,09	8,19		45,47
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)		3,50	0,02	240,00	(1), (6)		0,00	0,05	246,51	(1), (3)		0,00	0,02		251,96
TÍZÓRAI	Házi banános rizstejturmix					Multivitamin /HohesC 100%/					Házi szamócás smoothie rizstejjel						
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	123,70	1,05	0,00	0,18	27,68	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	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	-	6,00	0,00	183,55				
EBÉD	Halrudacska sütőben sütve /100%-os színfiléből/ (1),(8) Zöldborsófőzelék (1) /Saját anyaggal sűrítve/ Görögdinnye					Pulyka apróhús Tökfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Alma					Palócgulyás leves (1),(5) Rizstejbedara kakaós szórattal /Holland/						
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	357,60	14,97	0,54	15,46	35,05	282,50	10,47	0,00	13,82	31,04	337,40	9,52	0,00	12,50		48,09
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (8)		0,00	1,21	116,02	(1)		0,00	1,47	107,74	(1), (5)		5,00	0,98		173,48
UZSONNA	Rooibos tea Növényi sajtkrém /Violife/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Zöldpaprika					Gyümölcstea Sonkakrém /Efef/ Búzákenyér (1) Kígyóborka					Citromos tea Nosztalgia párizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Vajretek						
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	211,00	7,87	0,95	3,35	29,96	174,20	3,88	1,09	8,78	24,20	198,80	7,36	0,95	5,12		26,18
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)		5,00	0,02	5,18	(1)		5,00	0,02	6,48	(1), (4)		5,00	0,02		3,78

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

2026. Augusztus 24. – Augusztus 28.

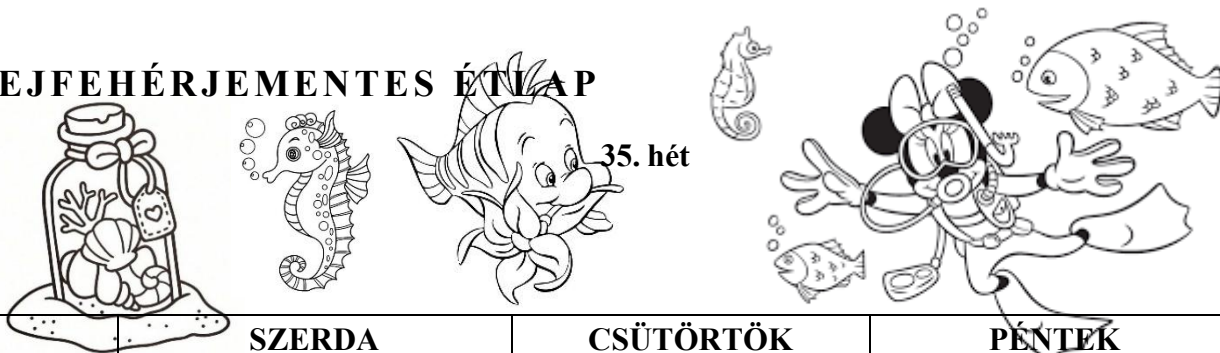
TEJFEHÉRJEMENTES ÉTLAP

35. 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/ Baracklekvár Vénusz margarin Német zsemle (1)					Rizsital /Alpro/ Borjómájás /Nádudvar/(4) Búzákenyér (1) Fürtös paradicsom					Rizsital /Alpro/ Lazackrém (6),(8) /Rio Mare/ Búzákenyér (1) Vajretek					Rizsital /Alpro/ Tepsis bundás kenyér /Alpro Rizsital/ (1),(3) Zöldpaprika					Rizsital /Alpro/ Padlizsánkrém (3),(6) Német zsemle (1) Kígyóborka				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	283,00	5,80	1,09	3,14	53,84	252,80	5,00	0,14	5,90	44,69	284,40	8,23	1,42	6,42	45,44	270,30	6,07	0,14	8,20	45,63	302,90	9,97	2,05	3,73	49,06
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)		0,00	0,02	240,00	(1), (4)		0,00	0,18	241,80	(1), (6), (8)		0,00	0,02	240,00	(1), (3)		0,00	0,49	249,77	(1), (3), (6)		0,00	0,07	247,19
TÍZÓRAI	Házi banános rizstejturmix					HohesC Plus Fókusz Gyümölcslé 100%-os					Házi trópusi rizstejturmix					Sió Alma-Körte					Házi málnás smoothie rizstejjel				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	123,70	1,05	0,00	0,18	27,68	66,00	0,00	0,00	0,00	15,00	130,60	1,58	0,00	0,27	28,95	51,00	0,00	0,00	0,00	12,15	146,60	1,73	0,00	0,87	30,68
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	7,00		0,00	153,55	-	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	Reszelt növényi sajt /Violife/ Brokkolifőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Görögdinnye					Csirke apróhús Cékla főzelék (1) /Burgonyával sűrítve/ Alma					Bolognai ragu (5) /Violife növényi sajt/ Rövidcső tészta (1),(3) Banán					Pulyka apróhús Mexikói főzelék (1) /Saját anyaggal sűrítve/ Görögdinnye					Sertéspecsenye Saláta főzelék (1) /Alpro Rizsital/ Alma				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	178,80	5,30	0,15	5,49	25,07	225,40	4,22	0,00	15,64	29,46	440,70	13,75	36,45	16,74	22,41	279,40	10,75	0,00	12,73	28,73	305,20	11,43	0,00	21,54	40,83
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)		0,00	1,03	91,47	(1)		0,00	0,98	104,79	(1), (3), (5)		0,00	0,50	93,38	(1)		0,00	0,98	76,07	(1)		0,00	1,47	170,65
UZSONNA	Rooibos tea Csicseriborsókrém (6) Búzákenyér (1) Kígyóborka					Gyümölcstea Borjúpárizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kaliforniai paprika					Citromos tea Növényi sajtkrém /Violife/ Német zsemle (1) Póréhagyma					Gyümölcstea Csirkemellsonka /Efef/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélparadicsom					Rizsital /Alpro/ Cini-minis gabonapehely (1)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	160,70	0,89	0,14	5,56	28,90	208,00	8,26	2,67	5,58	26,22	209,00	7,53	1,09	3,09	30,29	179,50	4,50	0,95	6,28	26,80	252,00	5,19	0,33	2,19	48,62
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (6)		5,00	0,52	7,66	(1), (4)		5,00	0,46	6,48	(1)		5,00	0,02	7,74	(1)		5,00	0,35	3,78	(1)		7,47	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) mogoró, (8) hal, (9) diófélék, (10) szeszamag, (11) rák, (12) kéndioxid, szulfid, (13) csillagfűt, (14) puhatestűek.