

2026. Július 06. – Július 10.

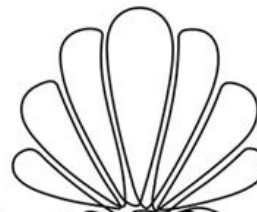
TEJFEHÉRJE- ÉS TOJÁSMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető

28. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK					
REGGELI	Rizsital /Alpro/ Baracklekvár Vénusz margarin Német zsemle (1)					Rizsital /Alpro/ Lencsekrém (6) Búzákenyér (1) Koktélpáradicsom					Gyümölcsstea Tonhalkrém (6),(8) /Rio Mare/ Búzákenyér (1) Vajretek					Rizsital /Alpro/ Házi csirkemájkrém (6) Német zsemle (1) Tricolor paprika					Rizsital /Alpro/ Kapros növényi sajtkrém /Violife/ Teljes kiörlésű 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	Párolt csirkemell Sóskamártás (1) /Alpro Rizsital/ Főtt burgonya Banán					Pulykafasírt (1) /Tojásmentes/ Páradicsomos káposzta főzelék (1) Görögdinnye					Sertés apróhús Durum tészta (1) /Gyermelyi, tojásmentes/ 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)	372,80	4,99	0,00	21,25	58,15	333,00	14,49	0,00	12,92	34,63	374,70	11,29	0,02	17,78	47,22	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)		5,00	2,06	211,74	(1)		5,00	1,57	51,11	(1)		0,00	1,64	76,46	(1)		0,00	1,59	98,19	(1), (6)		0,00	1,47	9,23
UZSONNA	Rooibos tea Növényi sajtkrém /Violife/ Búzákenyér (1) Kígyóuborka					Citromos tea Borjúpárizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Teljes kiörlésű 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 Búzákenyér (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 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. Július 13. – Július 17.

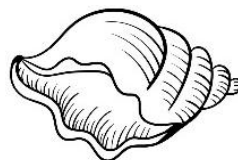
TEJFEHÉRJE- ÉS TOJÁSMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető

29. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Rizsital /Alpro/ Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Rizsital /Alpro/ Házi tökmagvas pulykahúskrém (6) Német zsemle (1) Paradicsom					Rizsital /Alpro/ Sült karaj szelet /Kométa/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Póréhagyma					Rizsital /Alpro/ Növényi sajtkrém /Violife/ Német zsemle (1) Kaliforniai paprika					Rizsital /Alpro/ Főtt Füstli virsli /Sága/ Búzakenyér (1) Ketchup /Heinz/ (5) Kígyóborka				
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	263,60	6,40	1,09	5,67	45,35	308,20	9,63	1,09	3,33	51,52	328,80	10,68	3,42	10,15	47,42
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)		3,50	0,02	240,00	(1), (6)		0,00	0,05	246,51	(1)		0,00	0,11	243,96	(1)		0,00	0,02	242,80	(1), (5)		0,00	0,98	242,70
TÍZÓRAI	Házi banános rizstejturmix					Multivitamin /HohesC 100%/					Házi szamócás smoothie rizstejjel					Sió Meggy-Szilva-Alma					Házi barackos rizstejturmix				
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	54,00	0,00	0,00	0,00	13,35	129,70	1,59	0,00	0,50	29,23
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	-	0,00	0,00	0,00	-	0,00	0,00	0,00	-	2,00	0,01	180,00	-
EBÉD	Halrudacska sütőben sütve /100%-os szíofiléből/ (1),(8) Zöldborsófőzelék (1) /Saját anyaggal sűrítve/ Görögdinnye					Pulyka apróhús Tökfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Alma					Palócgulyás leves (1),(5) Rizstejbedara kakaós szórattal /Holland/					Májpuffancs (1) /Tojásmentes/ Karfiolfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Banán					Lecsós sertéskaraj Párolt basmati rizs Görögdinnye				
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	240,40	3,50	0,03	13,88	35,91	348,90	13,20	0,00	17,76	39,75
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	(1)		0,00	0,98	180,64	-	0,00	1,47	82,75	-
UZSONNA	Rooibos tea Növényi sajtkrém /Violife/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Zöldpaprika					Gyümölcs tea Sonkakrém /Efef/ Búzakenyér (1) Kígyóborka					Citromos tea Nosztalgia párizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Vajretek					Gyümölcs tea Feketeszederlekvár Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Rooibos tea Növényi sajt szelet /Violife/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélpáradicsom				
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	187,60	3,56	1,09	4,47	32,50	213,60	7,88	0,95	3,43	30,46
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	(1)		5,00	0,02	3,78	(1)		5,00	0,02	3,78

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) szezám, (11) rák, (12) kén-dioxid, (13) szulfid, (14) csillagfű, (15) puhatestűek.

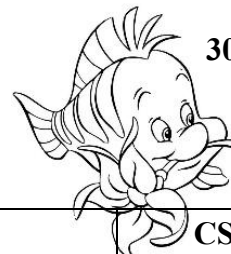
2026. Július 20. – Július 24.

TEJFEHÉRJE- ÉS TOJÁSMENTES ÉTLAP

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

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

Egyesített Bölcsődevezető



30. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK					
REGGELI	Rizsital /Alpro/ Baracklekvár Vénusz margarin Német zsemle (1)					Rizsital /Alpro/ Borjúmájás /Nádudvar/(4) Búzakenyér (1) Fürtös paradicsom					Rizsital /Alpro/ Lazackrém (6),(8) /Rio Mare/ Búzakenyér (1) Vajretek					Rizsital /Alpro/ Sült karaj szelet /Kométa/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Zöldpaprika					Rizsital /Alpro/ Padlizsánkrém (6) /Tojásmentes/ Német zsemle (1) Kígyóuborka					
	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	260,60	6,39	1,09	5,50	44,82	270,00	6,36	1,09	3,70	48,94
	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)		0,00	0,11	241,40	(1)		0,00	0,02	252,09
TÍZÓRAI	Házi banános rizstejturmix					HohesC Plus Fókusz Gyümölcsle 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/ Durum tészta (1) /Gyermelyi, tojásmentes/ 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	422,20	13,77	0,00	15,08	56,20	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)		0,00	1,98	84,73	(1)		0,00	0,98	76,07	(1)		0,00	1,47	170,65
UZSONNA	Rooibos tea Csicseriborsókrém (6) Búzakenyér (1) Kígyóuborka					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) szezám, (11) rák, (12) kén-dioxid, (13) szulfid, (14) csillagfű, (15) puhatestűek.