

2026. Július 06. – Július 10.

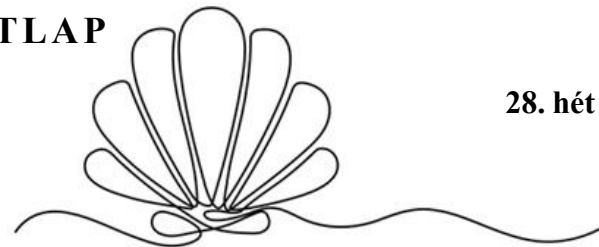
TEJFEHÉRJEMENTES ÉTLAP

28. 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/ 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) Paradicsom					
	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 rizstejturmix					Almalé /Happy Day 100%/					Házi málnás smoothie rizstejjel					Őszibaracklé /Sió/					Házi banános rizstejturmix					
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) Paradicsomos 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 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.

2026. Július 13. – Július 17.

TEJFEHÉRJEMENTES 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/ Főtt tojás karika (3) 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	287,40	8,10	1,09	8,19	45,47	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), (3)		0,00	0,02	251,96	(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 színteléből/ (1),(8) Zöldborsófőzelék (1) /Saját anyaggal sűrítve/ Görögdiinnye					Pulyka apróhús Tökfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Alma					Palócgulyás leves (1),(5) Rizstejbedara kakaós szóráttal /Holland/ Banán					Májpuífancs (1),(3) Karfiolfőzelék (1) /Alpro Rizsital/ Banán					Lecsós sertéskaraj Párolt basmati rizs Görögdiinnye				
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	247,00	3,98	0,03	14,53	35,94	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), (3)		0,00	0,98	182,24	-	0,00	1,47	82,75	
UZSONNA	Rooibos tea Növényi sajtkrém /Violife/ Teljes kiőrlésű bagett (1) Zöldpaprika					Gyümölcstea Sonkakrém /Efef/ Búzakenyér (1) Kígyóborka					Citromos tea Nosztalgia párizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Vajretek					Gyümölcstea Feketeszederlekvár Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Rooibos tea Növényi sajt szelet /Violife/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Koktélparadicsom				
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 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 20. – Július 24.

TEJFEHÉRJEMENTES ÉTLAP

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 Céklafőzelék (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 Salátafőzelék (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) Koktélpáradicsom					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 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.