

2026. Július 06. – Július 10.

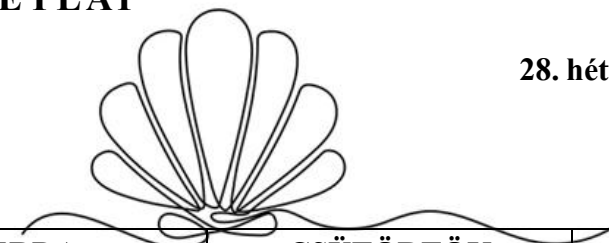
PARADICSOMMENTES ÉTLAP

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	Tej (2) Baracklekvár Vénusz margarin Német zsemle (1)					Tej (2) Lencsekrém (6) Kiskifli (1),(2) Kígyóuborka					Gyümölcs tea Tonhalkrém (6),(8) /Rio Mare/ Búzákenyér (1) Vajretek					Tej (2) Házi csirkemájkrém (6) Német zsemle (1) Tricolor paprika					Tej (2) Kapros túrókrém (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Vajretek					
	Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	241,00	7,90	1,09	7,28	34,29	189,20	4,88	0,11	7,88	26,50	220,10	9,41	1,09	7,43	24,25	239,30	8,52	1,09	10,50	29,36	223,80	7,31	0,70	10,42	28,17
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		0,00	0,02	180,00	(1), (2), (6)		0,00	0,52	186,69	(1), (6), (8)		5,00	0,21	5,15	(1),(2),(6)		0,00	1,02	207,35	(1), (2)		0,00	0,10	198,50
TÍZÓRAI	Házi trópusi tejturmix (2)					Almalé /Happy Day 100%/					Házi málnás smoothie (2)					Őszibaracklé /Sió/					Actimel (2)					
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	104,10	4,20	0,00	4,50	12,05	69,00	0,15	0,00	0,15	16,95	136,10	4,35	0,00	5,10	17,78	51,00	0,00	0,00	0,00	11,85	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	Főtt tojás (3) Sóskamártás (1),(2) Főtt burgonya Banán					Pulykafasírt (1),(3) Édeskáposzta főzelék (1),(2) Görögdinnye					Tarhonyás hús (1),(3) Céklacsík saláta /Bonduelle/ Banán					Párolt csirkemell filé Royalfőzelék (1),(2) Alma					Zöldséges-csirkés kuskusz (1) Csemege uborka (6) Görögdinnye					
	Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	446,30	16,10	2,38	20,71	54,58	347,10	17,33	1,40	14,81	31,33	371,20	9,90	0,02	16,32	50,43	212,40	4,87	0,08	20,63	17,43	292,70	8,80	0,03	17,83	32,35
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3)		5,00	1,09	261,51	(1),(2),(3)		0,00	2,07	94,54	(1), (3)		0,00	1,14	104,15	(1), (2)		0,00	1,51	111,19	(1), (6)		0,00	1,47	9,23
UZSONNA	Rooibos tea Zöldfűszeres vajkrém /Hajdú/ (2) Búzákenyér (1) Kígyóuborka					Citromos tea Borjúpárizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Zöldpaprika					Tej (2) Nesquik kakaós gabonapehely (1)					Citromos tea Selyemsonka /Sága/(2) Vénusz margarin Hagymás kenyér (1) Póréhagyma					Gyümölcs tea Mozzarella sajt szelet (2) Vénusz margarin Kiskifli (1),(2) Kígyóuborka					
	Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	184,50	6,58	4,19	4,95	24,68	169,40	4,22	1,29	5,00	26,24	161,80	5,22	0,00	6,26	21,69	190,80	5,28	1,55	7,08	26,85	194,30	7,96	3,92	7,53	21,65
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		5,00	0,14	6,48	(1), (4)		5,00	0,33	5,18	(1), (2)		0,00	0,00	180,00	(1), (2)		5,00	0,56	7,74	(1), (2)		5,00	0,32	6,48

Egyesített bölcsődevezető

Dietetikus

Az étrend az ételsoranként 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) kénidioxid, szulfid, (13) csillagfű, (14) puhatestűek.

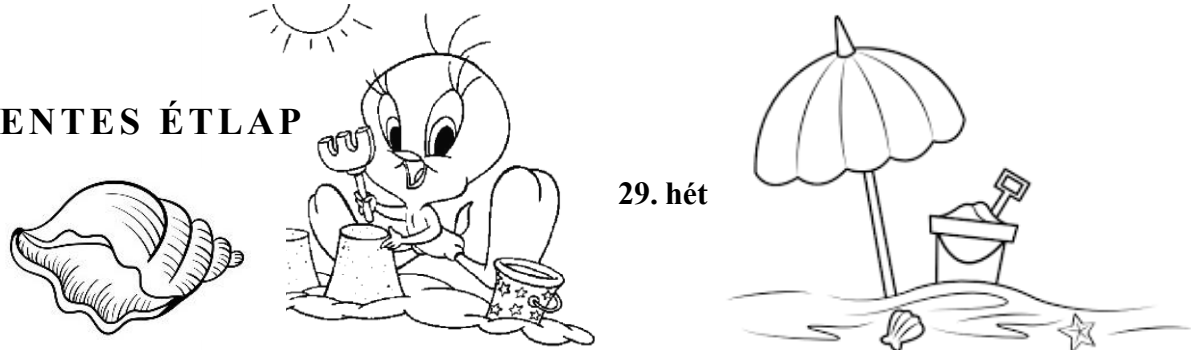
2026. Július 13. – Július 17.

PARADICSOMMENTES 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	Tej (2) Csurgatott méz Vénusz margarin Kiskifli (1),(2)					Tej (2) Házi tökmagvas pulykahúskrém (6) Német zsemle (1) Vajretek					Tej (2) Főtt tojás karika (3) Vénusz margarin Búzakenyér (1) Póréhagyma					Tej (2) Tavaszi túrókrém (2) Német zsemle (1) Kaliforniai paprika					Tej (2) Főtt Füstli virsli /Sága/ Kiskifli (1),(2) Kígyóuborka					
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	205,30	7,74	1,06	6,77	26,68	281,20	13,37	2,04	10,70	28,35	245,40	10,20	1,09	12,33	25,92	239,70	7,73	1,33	10,43	31,12	258,00	12,76	3,39	12,12	23,20
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		3,50	0,02	180,00	(1), (2), (6)		0,00	0,05	184,71	(1), (2), (3)		0,00	0,02	191,96	(1), (2)		0,00	0,11	213,43	(1), (2)		0,00	0,80	182,70
TÍZÓRAI	Házi banános tejtermix (2)					Multivitamin /HohesC 100%/					Házi szamócás smoothie (2)					Sió Meggy-Szilva-Alma					Házi barackos tejtermix (2)					
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	120,10	4,20	0,00	4,50	15,43	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	144,60	3,55	0,00	4,15	22,96	54,00	0,00	0,00	0,00	13,35	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	Halrudacska sütőben sütvé /100%-os színfiléből/ (1),(8) Zöldborsófőzelék (1),(2) Görögdinnye					Pulyka apróhús Tökfőzelék (1),(2) Alma					Palócgulyás leves (1),(2),(5) Meggyes-mákos kevert sütemény (1),(2),(3),(12)					Májpuffancs (1),(3) Karfiolfőzelék (1),(2) Banán					Párolt sertéskaraj Párolt basmati rizs Görögdinnye					
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	355,50	15,50	0,54	16,31	32,47	303,60	14,51	2,80	14,83	26,09	507,70	24,79	4,20	15,91	52,75	279,20	8,18	2,83	15,43	33,54	328,70	13,03	0,00	17,15	37,22
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (8)		0,00	1,21	91,52	(1), (2)		0,00	1,00	97,74	(1),(2),(3),(5),(12)		17,50	1,03	181,01	(1),(2),(3)		0,00	1,00	194,94	-	0,00	1,97	70,39	
UZSONNA	Rooibos tea Kockasajt /Medve/ (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Zöldpaprika					Gyümölcstea Magyaros vajkrém /Hajdú/ (2) Búzakenyér (1) Kígyóuborka					Citromos tea Nosztalgia párizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Vajretek					Gyümölcstea Feketeszederlekvár Vénusz margarin Búzakenyér (1)					Rooibos tea Pannónia sajt szelet (2) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Póréhagyma					
	Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	183,40	5,07	2,60	5,75	27,08	164,70	4,32	2,69	5,06	24,55	198,80	7,36	0,95	5,12	26,18	187,60	3,56	1,09	4,47	32,50	236,60	9,68	4,75	8,92	26,79
	Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		5,00	0,40	89,18	(1), (2)		5,00	0,17	6,48	(1), (4)		5,00	0,02	3,78	(1)		5,00	0,02	3,78	(1), (2)		5,00	0,17	7,74

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 20. – Július 24.

PARADICSOMMENTES 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	Tej (2) Teavaj /Ammerland/ (2) Vajas kalács (1),(2),(3)					Tej (2) Borjómájas /Pick/ (2),(4) Kiskifli (1),(2) Zöldpaprika					Tej (2) Lazackrém (6),(8) /Rio Mare/ Búzakenyér (1) Vajretek					Tej (2) Tepsis bundás kenyér (1),(2),(3) Zöldpaprika					Tej (2) Padlizsánkrém (3),(6) Német zsemle (1) Kígyóuborka					
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	265,40	13,00	0,00	8,18	28,70	168,30	5,19	0,19	7,08	22,94	242,40	10,33	1,42	10,56	25,89	339,90	17,38	2,94	11,72	27,56	260,90	12,07	2,05	7,87	29,51	
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3)		0,80	0,35	203,30	(1), (2), (4)		0,00	0,04	181,40	(1), (2), (6), (8)		0,00	0,02	180,00	(1), (2), (3)		0,00	0,71	334,37	(1), (2), (3), (6)		0,00	0,07	187,19	
TÍZÓRAI	Actimel (2)					HohesC Plus Fókusz Gyümölcslé 100%-os					Házi trópusi tejtermék (2)					Sió Alma-Körte					Házi málnás smoothie (2)					
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	76,00	1,50	0,00	2,80	12,00	66,00	0,00	0,00	0,00	15,00	104,10	4,20	0,00	4,50	12,05	51,00	0,00	0,00	0,00	12,15	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	Sajtropogós (1),(2),(3) Brokkolifőzelék (1),(2) Görögdinnye					Csirke apróhús Cékla-főzelék (1),(2) Alma					Sertés apróhús Rövidcső tészta (1),(3) Banán					Pulyka apróhús Mexikói-főzelék (1),(2) Görögdinnye					Sertéspecsenye Saláta-főzelék (1),(2) Alma					
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	331,70	14,27	0,85	16,31	32,91	221,90	5,10	0,00	17,05	25,16	353,90	11,37	25,52	17,99	16,02	312,90	13,84	1,40	14,86	28,03	275,00	11,91	0,70	18,32	27,19	
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3)		0,00		1,44	240,01	(1), (2)		0,00	0,98	104,79	(1), (3)		0,00	1,47	84,86	(1), (2)		0,00	1,01	100,07	(1), (2)		0,00	1,49	91,52
UZSONNA	Rooibos tea Csicseriborsókrém (6) Búzakenyér (1) Kígyóuborka					Gyümölcstea Borjúpárizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Kaliforniai paprika					Citromos tea Fokhagymás vajkrém /Hajdú/ (2) Német zsemle (1) Póréhagyma					Gyümölcstea Csirkemellsonka /Efef/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett (1) Vajretek					Tej (2) 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	158,60	3,31	0,14	3,37	27,01	177,90	4,48	0,95	6,32	26,24	210,00	7,29	0,33	6,33	29,07	
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (6)		5,00	0,52	7,66	(1), (4)		5,00	0,46	6,48	(1), (2)		5,00	0,00	7,74	(1)		5,00	0,35	3,78	(1), (2)		7,47	0,00	180,00	

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) kén-dioxid, (13) szulfid, (14) csillagfűt, (14) puhatestűek.

2026. Augusztus 31. – Szeptember 04.

PARADICSOMMENTES ÉTLAP

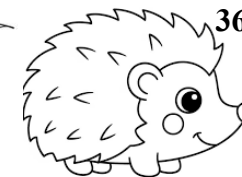
36. hét



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	<i>Százsorszép Bölcsőde Nyitás 2026.09.01.</i>	Tej (2) Sült paprikakrém Búzákenyér (1) Póréhagyma	Tej (2) Snidlinges tojáskrém (3),(6) Teljes kiőrlésű bagett (1) Jégcsapretek	Tej (2) Házi tökmagvas csirkehúskrém (6) Kiskifli (1),(2) Zöldpaprika	Tej (2) Natúr vajkrém /Hajdú/ (2) Teljes kiőrlésű bagett (1) Kígyóuborka
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)		202,30 4,89 0,14 9,84 28,95	239,40 9,71 0,95 9,74 28,16	249,30 11,96 2,01 10,79 23,96	248,00 11,26 0,00 8,12 28,28
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)		(1), (2) 0,00 0,20 192,41	(1), (2), (3), (6) 0,00 0,11 188,46	(1), (2), (6) 0,00 0,05 184,94	(1), (2) 0,00 0,00 182,70
TÍZÓRAI		Exotic Mix Gyümöleszlé /Happy Day 100%/	Házi szamócás smoothie (2)	Multivitamin /Sió 100%/	Házi banános tejturmix (2)
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)		69,00 0,15 0,00 0,15 18,00	144,60 3,55 0,00 4,15 22,96	69,00 0,15 0,00 0,15 18,00	120,10 4,20 0,00 4,50 15,43
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)		- 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 Cukkínifőzelék (1),(2) Görögdinnye	Pulykahúsgombóc (3) Főtt burgonya Őszibarack	Májgaluskaleves (1),(3),(5) Barackos pite (1),(2),(3)	Halpogácsa (1),(3),(8) Harmónia főzelék (1),(2) Banán
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)		260,20 14,48 2,38 17,62 23,89	230,60 5,39 0,00 12,38 31,77	396,70 10,31 3,36 17,57 56,21	291,20 7,33 0,03 13,93 32,64
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)		(1), (2) 0,00 1,49 100,37	(3) 0,00 1,97 20,74	(1),(2),(3),(5) 11,25 0,12 102,85	(1),(2),(3),(8) 0,00 1,47 107,73
UZSONNA		Rooibos tea Gouda sajt szelet (2) Vénusz margarin Kiskifli (1),(2) Kaliforniai paprika	Gyümölestea Sertéspárizsi /Pick/ (4) Vénusz margarin Búzákenyér (1) Kígyóuborka	Rooibos tea Juhtúrós körözött (2) Búzákenyér (1) Póréhagyma	Citromos tea Dörmi kismackó /Győri édes/ (1),(2),(3),(4)
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)		208,50 8,98 4,36 7,76 22,32	194,40 6,98 2,49 6,98 24,08	173,20 4,01 1,54 6,74 25,43	146,30 4,80 0,00 1,91 23,02
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)		(1), (2) 5,00 0,42 6,58	(1), (4) 5,00 0,02 6,48	(1), (2) 5,00 0,11 46,11	(1),(2),(3),(4) 5,00 0,00 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) szeszamag, (11) rák, (12) kénidioxid, szulfid, (13) csillagfűt, (14) puhatestűek.