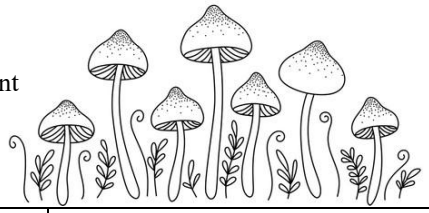
2026. November 02. – November 06.

GYERMEK ÉS TIPEGŐ ÉTLAP

45. hét






Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet 9. 15 § szerint
Egyesített Bölcsődevezető

ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Rooibos tea Áfonyagyümölcslekvár */Kecskeméti/* Vénusz margarin Kiskifli *(1),(2)*					Gyümölcstea Házi tökmagvas pulykahúskrém *(6)* Búzakenyér *(1)* Kaliforniai paprika					Citromos tea Magyaros vajkrém */Tolle/ (2)* Német zsemle *(1)* Kígyóuborka					Tej *(2)* Tepsis bundás kenyér *(1),(2),(3)* */Tipegő: Tojáskrém (3),(6),* *Búzakenyér (1)/* Póréhagyma					Tej *(2)* Chochapic gabonapehely */Nestlé/ (1)* */Tipegő: Baracklekvár,* *Vénusz margarin,* *Búzakenyér (1)/*				
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	173,30	3,62	1,06	2,44	30,80	225,00	9,06	2,04	7,98	25,65	167,70	4,45	2,69	3,43	26,66	340,30	17,38	2,94	18,01	27,60	161,80	5,22	0,00	6,26	21,69
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		5,00	0,02	3,78	(1), (6)		5,00	0,05	11,29	(1), (2)		5,00	0,17	6,48	(1), (2), (3)		0,60	1,23	338,33	(1), (2)	0,00	0,00		180,00
TÍZÓRAI	Szamócás smoothie *(2)*					Almalé */Happy Day 100%-os/*					Házi mangós tejturmix *(2)*					Gyümölcslé 100%-os */Hohes C Plusz Fókusz/*					Actimel *(2)*				
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	144,60	3,55	0,00	4,15	22,96	69,00	0,15	0,00	0,15	16,95	110,60	2,80	0,00	3,30	16,70	66,00	0,00	0,00	0,00	15,00	76,00	1,50	0,00	2,80	12,00
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2)	6,00		0,00	183,55	-	0,00	0,00	0,00		(2)	6,00	0,00	120,00		-	0,00	0,00	0,00		(2)	0,00	0,00	120,00	
EBÉD	Főtt tojás *(3)* Parajfőzelék *(1),(2)* Banán					Sült sertéskaraj Sütőtökfőzelék *(1),(2)* Alma					Húsgaluskaleves *(1),(3),(5)* Boci szelet *(1),(2),(3)* */Tipegő: Csirke apró pecsenye,* *Kertészfőzelék (1),(2),(5)* *Banán/*					Grill csirkecomb Paradicsomos káposztafőzelék *(1)* Mandarin					Májpuffancs *(1),(3)* Céklafőzelékfőzelék *(1),(2)* Körte				
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	284,30	11,55	0,00	13,09	27,08	350,60	13,05	0,70	17,98	37,74	422,20	16,03	0,00	19,80	45,66	245,20	10,39	0,00	3,56	31,21	238,70	4,02	0,03	14,10	35,45
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1),(2),(3)	0,00	0,98		138,46	(1), (2)	0,00	1,98		78,62	(1), (2), (3), (5)		24,70	0,98	73,29	(1)	5,00	0,98		53,06	(1),(2),(3)	0,00	0,98		131,37
UZSONNA	Tej *(2)* Sertés párizsi */Pick/(4)* Vénusz margarin */Tipegő: Párizsikrém/* Búzakenyér *(1)* Savanyú káposzta					Tej *(2)* Kockasajt */Medve/ (2)* Teljes kiőrlésű bagett *(1)* Fürtös paradicsom					Tej *(2)* Selyemsonka */Sága/ (2)* Vénusz margarin */Tipegő: Sonkakrém/* Búzakenyér *(1)* Zöldpaprika					Rooibos tea Lazackrém */Rio Mare/ (6),(8)* Teljes kiőrlésű bagett *(1)* Koktélparadicsom					Gyümölcstea Sárgarépás lencsekrém *(6)* Német zsemle *(1)* Tricolor paprika				
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	252,80	11,20	2,49	11,44	25,85	242,20	9,28	2,60	10,04	28,29	234,00	8,79	1,09	11,94	26,03	195,70	6,63	1,28	4,93	27,34	165,30	0,90	0,14	4,58	31,16
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (4)	0,00	0,02		186,60	(1), (2)	0,00	0,40		265,80	(1), (2)		0,00	0,56	181,40	(1), (6), (8)		5,00	0,02	3,78	(1), (6)	5,00	0,52		10,47

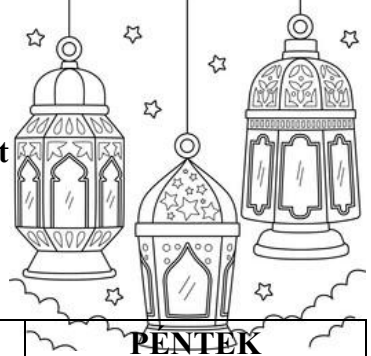
Egyesített bölcsődevezető

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) szezámmag, (11) rák, (12) kéndioxid, szulfit, (13) csillagfürt, (14) puhatestűek.

2026. November 09. – November 13. **GYERMEK ÉS TIPEGŐ ÉTLAP** **46. hét**





Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet 9. 15 § szerint
Egyesített Bölcsődevezető

ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Tej *(2)* Teavaj */Ammerland/ (2)* Kalács *(1),(2),(3)*					Rooibos tea Zöldfűszeres vajkrém */Tolle/ (2)* Teljes kiőrlésű bagett *(1)* Koktélparadicsom					Gyümölcstea Padlizsánkrém *(3),(6)* Búzakenyér *(1)* Póréhagyma					Citromos tea Házi tökmagvas csirkehúskrém *(6)* Német zsemle *(1)* Fürtös paradicsom					Tej *(2)* Sárgabaracklekvár */Kecskeméti/* Vénusz margarin Kiskifli *(1),(2)*				
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	297,80	16,40	2,78	8,30	28,26	189,60	6,24	0,00	3,99	27,70	204,90	7,77	2,05	5,25	26,54	217,30	7,92	2,04	6,71	26,78	219,20	7,77	1,06	6,86	29,83
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3)		0,00	0,00	182,50	(1), (2)		5,00	0,00	3,78	(1), (3), (6)		5,00	0,07	12,23	(1), (6)		5,00	0,05	9,12	(1), (2)	0,00	0,02		180,00
TÍZÓRAI	Házi trópusi tejturmix *(2)*					Őszibaracklé */Happy Day/*					Cseresznyés smoothie *(2)*					Szilva-almalé */Happy Day 100%-os/*					Málnás tejturmix *(2)*				
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	104,10	4,20	0,00	4,50	12,05	51,00	0,00	0,00	0,00	11,85	141,60	4,20	0,00	5,05	20,55	71,00	0,50	0,00	0,50	16,45	104,10	4,35	0,00	5,10	10,41
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	180,00		-	0,00	0,00	0,00		(2)	1,00	0,00	180,00	
EBÉD	Panírozott tőkehalfilé */100%-os szinfilé/ (1),(8) /Tipegő: Párolt halfilé (8)/* Burgonyapüré *(2)* Narancs					Sertés apróhús Brokkolifőzelék *(1),(2)* Alma					Pulykavagdalt *(1),(3)* Tökfőzelék *(1),(2)* Mandarin					Tarhonyás hús *(1),(3)* Csemege uborka *(6)* */Tipegő: Sertés pörkölt, Burgonyapüré (2)/* Banán					Zabpelyhes csirkehúsgombóc *(1),(3)* Karalábéfőzelék *(1),(2)* Alma				
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	353,00	14,77	0,54	11,84	40,84	268,50	11,19	0,82	16,26	22,08	345,30	14,45	2,80	14,74	37,29	384,60	10,79	0,00	18,59	49,51	366,40	5,34	1,89	23,65	53,55
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (8)		0,00	0,93	78,83	(1), (2)		0,00	1,52	69,04	(1), (2), (3)		0,00	1,59	114,47	(1), (3), (6)		0,00	0,98	107,42	(1), (2), (3)		0,00	1,49	259,71
UZSONNA	Citromos tea Házi sajtkrém *(2)* */Trappista/* Német zsemle *(1)* Kígyóuborka					Tej *(2)* Debreceni sonka */Kaiser/* Vénusz margarin */Tipegő: Sonkakrém/* Búzakenyér *(1)* Savanyú káposzta					Tej *(2)* Juhtúrós körözött *(2)* Teljes kiőrlésű bagett *(1)* Zöldpaprika					Tej *(2)* Gouda sajt szelet Vénusz margarin */Tipegő: Gouda sajtkrém (2)/* Búzakenyér *(1)* Kaliforniai paprika					Gyümölcstea Snidlinges tojáskrém *(3),(6)* Teljes kiőrlésű bagett *(1)* Kígyóuborka				
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	206,70	7,60	1,09	6,70	26,08	229,80	7,98	1,17	12,14	26,63	234,40	8,68	1,40	9,76	28,65	283,40	13,20	4,39	14,20	26,09	180,80	5,50	0,95	5,31	26,19
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		5,00	0,17	96,48	(1), (2)		0,00	0,48	186,60	(1), (2)		0,00	0,11	219,77	(1), (2)		0,00	0,42	182,80	(1), (3), (6)		5,00	0,11	11,28

Egyesített 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) szezámmag, (11) rák, (12) kéndioxid, szulfit, (13) csillagfürt, (14) puhatestűek.

2026. November 16. – November 20.

GYERMEK ÉS TIPEGŐ ÉTLAP



47. hét



Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet 9. 15 § szerint
Egyesített Bölcsődevezető

ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
REGGELI	Tej *(2)* Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér *(1)*					Citromos tea Kapros túrókrém *(2)* Kiskifli *(1),(2)* Kaliforniai paprika					Gyümölcstea Házi csicseriborsókrém *(6)* Teljes kiőrlésű bagett *(1)* Póréhagyma					Rooibos tea Pannónia sajtszelet *(2)* Vénusz margarin */Tipegő: Sajtkrém/* Német zsemle *(1)* Jégcsapretek					Tej *(2)* Főtt tojás karika *(3)* Vénusz margarin */Tipegő: Tojáskrém/* Kiskifli *(1),(2)* Koktélparadicsom				
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	223,90	7,76	1,09	8,82	29,02	143,90	2,63	0,81	5,22	22,92	164,10	1,02	0,14	4,02	31,04	230,80	9,32	4,89	8,38	26,56	226,40	10,18	1,06	10,19	23,55
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)		3,50	0,02	180,00	(1), (2)		5,00	0,10	25,08	(1), (6)		5,00	0,52	11,62	(1), (2)		5,00	0,17	7,44	(1), (2), (3)		0,00	0,02	188,00
TÍZÓRAI	Házi barackos tejturmix *(2)*					Multivitamin */HohesC* 100%-os /					Actimel *(2)*					Ananászlé */Happy Day 100%-os/*					Banános passiógyümölcsös smoothie *(2)*				
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	115,10	4,22	0,00	4,73	15,33	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	76,00	1,50	0,00	2,80	12,00	81,00	0,15	0,00	0,60	18,45	106,90	2,80	0,00	3,33	16,56
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2)	1,00	0,01	180,00		-	0,00	0,00	0,00		(2)	0,00	0,00	120,00		-	0,00	0,00	0,00		(2)	6,00	0,00	133,42	
EBÉD	Reszelt sajt *(2)* Finomfőzelék *(1),(2)* Alma					Grill csirkecomb Zeller főzelék *(1),(2),(5)* Mandarin					Frankfurtileves *(1),(2),(5)* Piskótakocka csokoládéöntettel *(1),(2),(3)* */Tipegő: Főtt virsli,* *Kelkáposztafőzelék (1), Alma/*					Sült sertéskaraj Harmónia főzelék *(1),(2)* Banán					Zöldborsós csirkemájrizottó reszelt sajttal *(2)* */Tipegő: Párolt csirkemáj,* *Zöldborsófőzelék (1),(2)/* Narancs				
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	255,80	9,15	0,00	13,58	28,79	239,90	8,59	1,75	5,42	33,66	402,30	18,24	5,38	14,76	43,79	301,00	10,99	0,00	14,93	25,20	360,40	12,90	1,50	22,20	36,02
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2)	0,00	0,79	221,76		(1), (2), (5)	0,00	1,50	73,83		(1), (2), (3), (5)	20,00	1,80	166,93		(1), (2)	0,00	1,47	110,56		(2)	0,00	1,18	213,46	
UZSONNA	Gyümölcstea Borjúmájas */Pick/ (2),(4)* Búzakenyér *(1)* Savanyú káposzta					Tej *(2)* Nosztalgia párizsi */Pick/(4)* Vénusz margarin */Tipegő: Párizsikrém/* Teljes kiőrlésű bagett *(1)* Fürtős paradicsom					Tej *(2)* Natúr vajkrém */Tolle/ (2)* Búzakenyér *(1)* Kígyóuborka					Tej *(2)* Csirkemell sonka */Efef/* Vénusz margarin */Tipegő: Sonkakrém/* Teljes kiőrlésű bagett *(1)* Zöldpaprika					Gyümölcstea Tonhalkrém */Rio Mare/ (6),(8)* Búzakenyér *(1)* Kígyóuborka				
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	178,10	5,25	2,09	6,45	24,35	256,60	11,58	0,95	9,29	27,45	259,20	12,78	0,14	9,43	26,20	233,20	8,69	0,95	10,59	27,73	234,20	10,63	1,97	8,49	24,27
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (4)	5,00	0,27	10,38		(1), (2), (4)	0,00	0,02	181,80		(1), (2)	0,00	0,00	182,70		(1), (2)	0,00	0,35	181,40		(1), (6), (8)	5,00	0,20	7,85	

Egyesített 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) szezámmag, (11) rák, (12) kéndioxid, szulfit, (13) csillagfürt, (14) puhatestűek.

2026. November 23. – November 27.

GYERMEK ÉS TIPEGŐ ÉTLAP



48. hét



Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet 9. 15 § szerint
Egyesített Bölcsődevezető

ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	Tej *(2)* Teavaj /*Ammerland/ (2)* Kalács *(1),(2),(3)*	Citromos tea Magyaros vajkrém */Tolle/ (2)* Német zsemle *(1)* Póréhagyma	Gyümölcstea Sült paprikakrém Teljes kiőrlésű bagett *(1)* Koktélparadicsom	Rooibos tea Házi tökmagvas csirkemájkrém *(6)* Kiskifli *(1),(2)* Kaliforniai paprika	Gyümölcstea Sárgabaracklekvár */Kecskeméti/* Vénusz margarin Búzakenyér *(1)*
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	297,80 16,40 2,78 8,30 28,26	227,10 8,68 2,69 7,96 28,67	153,60 1,17 0,00 4,16 29,81	163,40 4,18 1,06 5,82 23,80	212,20 3,61 1,09 4,61 37,94
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2), (3) 0,00 0,00 182,50	(1), (2) 0,00 0,17 183,96	(1) 5,00 0,20 12,23	(1), (2), (6) 5,00 1,02 33,93	(1) 5,00 0,02 3,78
TÍZÓRAI	Házi mangós tejturmix *(2)*	Kajszibaracklé */Sió/*	Szamócás smoothie *(2)*	Gyümölcslé 100%-os */Hohes C Plusz/*	Házi zöldalmás körtés tejturmix *(2)*
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	110,60 2,80 0,00 3,30 16,70	52,50 0,00 0,00 0,00 12,00	144,60 3,55 0,00 4,15 22,96	66,00 0,00 0,00 0,00 15,00	117,00 2,80 0,00 3,07 18,86
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(2) 6,00 0,00 120,00	- 0,00 0,00 0,00	(2) 6,00 0,00 183,55	- 0,00 0,00 0,00	(2) 6,00 0,00 122,83
EBÉD	Párolt pulykamell Royalfőzelék *(1),(2)* Alma	Csirkepaprikás *(1),(2)* Copfocska tészta *(1),(3)* */Tipegő: Burgonyapüré (2)/* Narancs	Főtt tojás *(3)* Sóskamártás *(1),(2)* Főtt burgonya Banán	Sült sertéskaraj Paradicsomos burgonyafőzelék *(1)* Körte	Halpogácsa *(1),(3),(8)* Karfiolfőzelék *(1),(2)* Alma
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	252,40 11,52 0,13 14,95 18,91	356,80 10,90 2,80 21,21 40,99	380,30 11,30 2,38 14,27 54,34	426,20 15,07 0,00 17,23 49,89	290,40 11,88 2,83 17,73 25,96
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2) 0,00 1,57 104,32	(1), (2), (3) 0,00 1,98 68,42	(1), (2), (3) 5,00 1,09 245,51	(1) 5,00 1,97 38,33	(1), (2), (3), (8) 0,00 1,49 121,49
UZSONNA	Gyümölcstea Mozzarella sajt szelet *(2)* Vénusz margarin */Tipegő.: Sajtkrém (2)/* Teljes kiőrlésű bagett *(1)* Fürtös paradicsom	Tej *(2)* Sertéspárizsi */Pick/(4)* Vénusz margarin */Tipegő: Párizsikrém/* Búzakenyér *(1)* Kígyóuborka	Tej *(2)* Házi kakaós zabkeksz *(1),(2),(3)* */Tipegő: Baracklekvár, Vénusz margarin, Búzakenyér (1)/*	Tej *(2)* Reszelt sajtkrém *(2)* */Trappista/* Búzakenyér *(1)* Fürtös paradicsom	Tej *(2)* Szicíliai sonka */Tauris/* Vénusz margarin */Tipegő: Sonkakrém/* Teljes kiőrlésű bagett *(1)* Kígyóuborka
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	223,80 8,48 3,81 8,25 26,14	250,60 11,18 2,49 11,37 25,51	223,10 7,22 0,00 9,13 29,87	262,70 11,70 1,09 12,59 25,22	240,80 9,32 0,95 11,16 27,61
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (2) 5,00 0,32 5,58	(1), (2), (4) 0,00 0,02 182,70	(1), (2), (3) 2,50 0,10 215,52	(1), (2) 0,00 0,17 271,80	(1), (2) 0,00 0,17 187,50

Egyesített 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) szezámmag, (11) rák, (12) kéndioxid, szulfit, (13) csillagfürt, (14) puhatestűek.