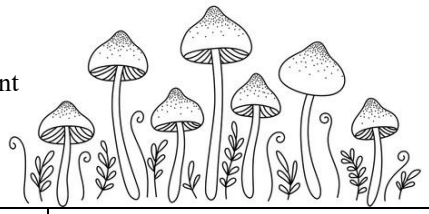
2026. November 02. – November 06.

TEJFEHÉRJEMENTES ÉTLAP





45. hét





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

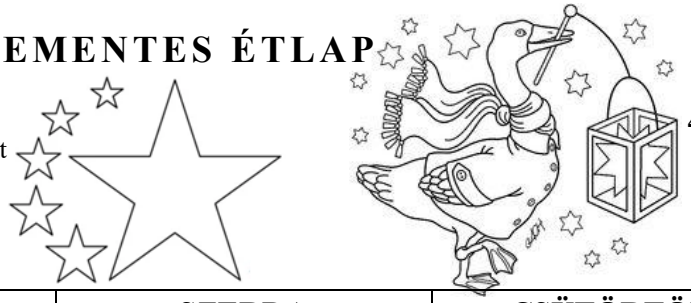
ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	Rooibos tea Áfonyagyümölcslekvár *(Kecskeméti)* Vénusz margarin Búzakenyér *(1)*	Gyümölcstea Házi tökmagvas pulykahúskrém *(6)* Búzakenyér *(1)* Kaliforniai paprika	Citromos tea Növényi sajtkrém */Violife/* Német zsemle *(1)* Kígyóuborka	Növényi magital */Alpro/* Tepsis bundás kenyér *(1),(3)* Póréhagyma	Növényi magital */Alpro/* Chochapic gabonapehely */Nestlé/ (1)*
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	192,00 / 3,64 / 1,09 / 4,49 / 33,14	225,00 / 9,06 / 2,04 / 7,98 / 25,65	205,80 / 7,50 / 1,09 / 2,95 / 29,71	175,30 / 6,18 / 0,14 / 9,01 / 19,57	105,80 / 3,22 / 0,00 / 2,76 / 14,64
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1) / 5,00 / 0,02 / 3,78	(1), (6) / 5,00 / 0,05 / 11,29	(1) / 5,00 / 0,02 / 6,48	(1), (3) / 0,00 / 0,49 / 12,33	(1) / 0,00 / 0,00 / 0,00
TÍZÓRAI	Szamócás növényi smoothie	Almalé */Happy Day 100%-os/*	Házi mangós növényi turmix	Gyümölcslé 100%-os */Hohes C Plusz Fókusz/*	Banános növényi smoothie
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	153,40 / 1,36 / 0,00 / 0,63 / 33,71	69,00 / 0,15 / 0,00 / 0,15 / 16,95	117,60 / 1,05 / 0,00 / 0,48 / 25,30	66,00 / 0,00 / 0,00 / 0,00 / 15,00	130,60 / 1,58 / 0,00 / 0,27 / 28,33
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	- / 6,00 / 0,00 / 183,55	- / 0,00 / 0,00 / 0,00	- / 6,00 / 0,00 / 120,00	- / 0,00 / 0,00 / 0,00	- / 1,00 / 0,00 / 213,55
EBÉD	Főtt tojás *(3)* Parajfőzelék *(1)* */Alpro növényi magital/* Banán	Sült sertéskaraj Sütőtökfőzelék *(1)* */Alpro növényi magital/* Alma	Húsgaluskaleves *(1),(3),(5)* Házi gyümölcsös növényi tejberizs */Alpro/*	Grill csirkecomb Paradicsomos káposztafőzelék *(1)* Mandarin	Májpuffancs *(1),(3)* Céklafőzelékfőzelék *(1)* */Burgonyával sűrítve/* Körte
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	311,40 / 11,14 / 0,00 / 11,70 / 37,02	362,00 / 11,32 / 0,00 / 16,60 / 45,70	409,10 / 7,75 / 0,00 / 14,97 / 71,75	245,20 / 10,39 / 0,00 / 3,56 / 31,21	242,20 / 3,15 / 0,03 / 12,69 / 39,75
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (3) / 0,00 / 0,98 / 198,92	(1) / 0,00 / 1,97 / 78,62	(1), (3), (5) / 5,00 / 1,08 / 207,67	(1) / 5,00 / 0,98 / 53,06	(1), (3) / 0,00 / 0,98 / 131,37
UZSONNA	Növényi magital */Alpro/* Sertés párizsi */Pick/(4)* Vénusz margarin Búzakenyér *(1)* Savanyú káposzta	Növényi magital */Alpro/* Növényi sajtkrém */Violife/* Teljes kiőrlésű bagett *(1)* Fürtös paradicsom	Növényi magital */Alpro/* Sonka szelet */Kométa/* Vénusz margarin 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)	196,80 / 9,20 / 2,49 / 7,94 / 18,80	213,80 / 10,08 / 0,95 / 4,14 / 24,12	177,00 / 6,86 / 1,09 / 8,83 / 18,28	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), (4) / 0,00 / 0,02 / 6,60	(1) / 0,00 / 0,02 / 1,80	(1) / 0,00 / 0,17 / 6,20	(1), (6), (8) / 5,00 / 0,02 / 3,78	(1), (6) / 5,00 / 0,52 / 10,47

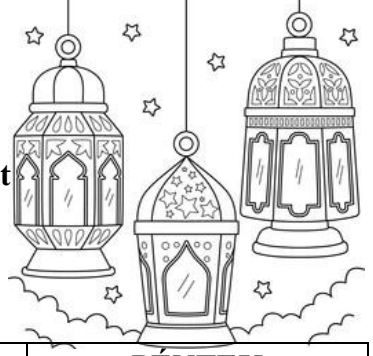
Egyesített bölcsődevezető

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. **TEJFEHÉRJEMENTES 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	Növényi magital */Alpro/* Baracklekvár Vénusz margarin Búzakenyér *(1)*					Rooibos tea Növényi sajtkrém */Violife/* Teljes kiőrlésű bagett *(1)* Koktélparadicsom					Gyümölcstea Padlizsánkrém *(3),(6)* Búzakenyér *(1)* Póréhagyma					Citromos tea Házi tökmagvas csirkehúskrém *(6)* Német zsemle *(1)* Fürtös paradicsom					Növényi magital */Alpro/* Sárgabaracklekvár */Kecskeméti/* Vénusz margarin Búzakenyér *(1)*				
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	151,40	5,76	1,09	5,32	17,92	213,60	7,88	0,95	3,43	30,46	204,90	7,77	2,05	5,25	26,54	217,30	7,92	2,04	6,71	26,78	181,90	5,79	1,09	5,41	25,12
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)		0,00	0,02	0,00	(1)		5,00	0,02	3,78	(1), (3), (6)		5,00	0,07	12,23	(1), (6)		5,00	0,05	9,12	(1)	0,00	0,02		0,00
TÍZÓRAI	Házi trópusi növényi turmix					Őszibaracklé */Happy Day/*					Cseresznyés növényi smoothie					Szilva-almalé */Happy Day 100%-os/*					Málnás növényi turmix				
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	130,60	1,58	0,00	0,27	28,95	51,00	0,00	0,00	0,00	11,85	152,10	1,58	0,00	0,82	33,45	71,00	0,50	0,00	0,50	16,45	146,60	1,73	0,00	0,87	30,68
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	1,00	0,00	180,00		-	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	Panírozott tőkehalfilé */100%-os szinfilé/ (1),(8)* Burgonyapüré */Alpro növényi magital/* Narancs					Sertés apróhús Brokkolifőzelék *(1)* */Burgonyával sűrítve/* Alma					Pulykavagdalt *(1),(3)* Tökfőzelék *(1)* */Alpro növényi magital/* Mandarin					Tarhonyás hús *(1),(3)* Csemege uborka *(6)* Banán					Zabpelyhes csirkehúsgombóc *(1),(3)* Karalábéfőzelék *(1)* */Burgonyával sűrítve/* Alma				
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	355,30	14,25	1,49	10,97	43,39	279,00	10,30	0,15	16,22	26,39	324,20	10,41	0,00	13,73	42,24	384,60	10,79	0,00	18,59	49,51	349,90	2,67	0,00	22,85	56,28
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (8)		0,00	1,72	78,83	(1)		0,00	1,52	105,04	(1), (3)		0,00	2,06	124,47	(1), (3), (6)		0,00	0,98	107,42	(1), (3)		0,00	1,47	272,66
UZSONNA	Citromos tea Növényi sajtkrém */Violife/* Német zsemle *(1)* Kígyóuborka					Növényi magital */Alpro/* Debreceni sonka */Kaiser/* Vénusz margarin Búzakenyér *(1)* Savanyú káposzta					Növényi magital */Alpro/* Párizsikrém */Pick/* Teljes kiőrlésű bagett *(1)* Zöldpaprika					Növényi magital */Alpro/* Növényi sajt szelet */Violife/* Vénusz margarin Búzakenyér *(1)* Kaliforniai paprika					Gyümölcstea Snidlinges tojáskrém *(3),(6)* Teljes kiőrlésű bagett *(1)* Kígyóuborka				
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	205,80	7,50	1,09	2,95	29,71	173,80	5,98	1,17	8,64	19,58	190,40	7,67	1,51	8,04	20,84	207,20	9,60	1,09	5,60	22,80	180,80	5,50	0,95	5,31	26,19
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)		5,00	0,02	6,48	(1)		0,00	0,48	6,60	(1)		0,00	0,50	1,40	(1)		0,00	0,02	2,80	(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.

TEJFEHÉRJEMENTES 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	Növényi magital */Alpro/* Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér *(1)*					Citromos tea Növényi sajtkrém */Violife/* Búzakenyér *(1)* Kaliforniai paprika					Gyümölcstea Házi csicseriborsókrém *(6)* Teljes kiőrlésű bagett *(1)* Póréhagyma					Rooibos tea Növényi sajt szelet */Violife/* Vénusz margarin Német zsemle *(1)* Jégcsapretek					Növényi magital */Alpro/* Főtt tojás karika *(3)* Vénusz margarin Búzakenyér *(1)* Koktélparadicsom				
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	167,90	5,76	1,09	5,32	21,97	207,00	7,40	1,09	4,71	28,42	164,10	1,02	0,14	4,02	31,04	208,20	7,52	1,09	2,98	30,26	189,00	8,20	1,09	8,74	18,84
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	3,50	0,02	0,00		(1)	5,00	0,02	6,58		(1), (6)	5,00	0,52	11,62		(1)	5,00	0,02	7,44		(1), (3)	0,00	0,02	8,00	
TÍZÓRAI	Házi barackos növényi turmix					Multivitamin */HohesC* 100%-os /					Banános növényi smoothie					Ananászlé */Happy Day 100%-os/*					Banános passiógyümölcsös növényi smoothie				
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	129,70	1,59	0,00	0,50	29,23	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	130,60	1,58	0,00	0,27	28,33	81,00	0,15	0,00	0,60	18,45	113,90	1,05	0,00	0,51	25,16
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	2,00	0,01	180,00		-	0,00	0,00	0,00		-	1,00	0,00	213,55		-	0,00	0,00	0,00		-	6,00	0,00	133,42	
EBÉD	Reszelt növényi sajt */Violife/* Finomfőzelék *(1)* */Saját anyaggal sűrítve/* Alma					Grill csirkecomb Zeller főzelék *(1),(5)* */Burgonyával sűrítve/* Mandarin					Frankfurtileves *(1),(5)* */Alpro növényi főzőkrém/* Piskótakocka csokoládéöntettel *(1),(3)* */Alpro növényi magital/*					Sült sertéskaraj Harmónia főzelék *(1)* */Alpro növényi magital/* Banán					Zöldborsós csirkemájrizottó reszelt növényi sajttal */Violife/* Narancs				
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	284,20	5,50	0,00	6,70	50,72	231,50	6,06	0,00	4,28	38,48	425,00	13,75	3,28	11,64	62,80	303,10	10,46	0,00	14,08	27,78	361,50	12,19	0,00	19,34	40,40
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)	0,00	0,98	175,41		(1), (5)	0,00	1,47	103,33		(1), (3), (5)	20,00	1,84	177,43		(1)	0,00	1,47	110,56		-	0,00	0,98	95,51	
UZSONNA	Gyümölcstea Borjúmájas */Nádudvar/ (4)* Búzakenyér *(1)* Savanyú káposzta					Növényi magital */Alpro/* Nosztalgia párizsi */Pick/(4)* Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett *(1)* Fürtös paradicsom					Növényi magital */Alpro/* Sonkakrém */Kométa/* Búzakenyér *(1)* Kígyóuborka					Növényi magital */Alpro/* Csirkemell sonka */Efef/* Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett *(1)* Zöldpaprika					Gyümölcstea Tonhalkrém */Rio Mare/ (6),(8)* Búzakenyér *(1)* Kígyóuborka				
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	154,00	2,90	0,14	5,85	24,23	200,60	9,58	0,95	5,79	20,40	182,20	7,18	1,65	9,27	18,48	177,20	6,69	0,95	7,09	20,68	234,20	10,63	1,97	8,49	24,27
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1), (4)	5,00	0,18	10,38		(1), (4)	0,00	0,02	1,80		(1)	0,00	0,50	2,70		(1)	0,00	0,35	1,40		(1), (6), (8)	5,00	0,20	7,85	

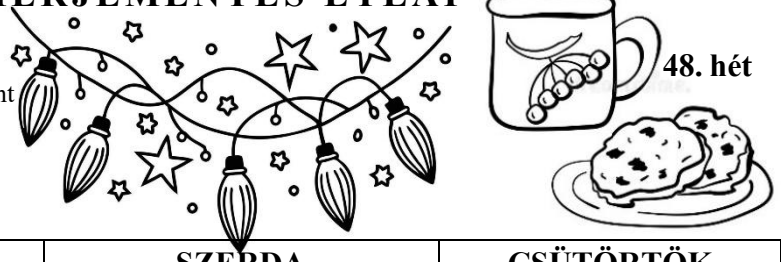
Egyesített bölcsődevezető

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.

TEJFEHÉRJEMENTES 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	Növényi magital */Alpro/* Baracklekvár Vénusz margarin Búzakenyér *(1)*					Citromos tea Növényi sajtkrém */Violife/* Német zsemle *(1)* Póréhagyma					Gyümölcstea Sült paprikakrém Teljes kiőrlésű bagett *(1)* Koktélparadicsom					Rooibos tea Házi tökmagvas csirkemájkrém *(6)* Búzakenyér *(1)* Kaliforniai paprika					Gyümölcstea Sárgabaracklekvár */Kecskeméti/* Vénusz margarin Búzakenyér *(1)*				
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	181,90	5,79	1,09	5,41	25,12	209,00	7,53	1,09	3,09	30,29	153,60	1,17	0,00	4,16	29,81	182,00	4,20	1,09	7,87	26,14	212,20	3,61	1,09	4,61	37,94
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)		0,00	0,02	0,00	(1)		5,00	0,02	7,74	(1)		5,00	0,20	12,23	(1), (6)		5,00	1,02	33,93	(1)	5,00	0,02		3,78
TÍZÓRAI	Házi mangós növényi turmix					Kajszibaracklé */Sió/*					Szamócás növényi smoothie					Gyümölcslé 100%-os */Hohes C Plusz/*					Házi zöldalmás körtés növényi turmix				
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	117,60	1,05	0,00	0,48	25,30	52,50	0,00	0,00	0,00	12,00	152,40	1,36	0,00	0,63	33,71	66,00	0,00	0,00	0,00	15,00	124,00	1,05	0,00	0,25	27,46
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	-	6,00	0,00	120,00		-	0,00	0,00	0,00		-	6,00	0,00	183,55		-	0,00	0,00	0,00		-	6,00	0,00	122,83	
EBÉD	Párolt pulykamell Royalfőzelék *(1)* */Burgonyával sűrítve/* Alma					Csirkepaprikás *(1)* */Alpro növényi magital/* Copfocska tészta *(1),(3)* Narancs					Főtt tojás *(3)* Sóskamártás *(1)* */Alpro növényi magital/* Főtt burgonya Banán						Sült sertéskaraj Paradicsomos burgonyafőzelék *(1)* Körte					Halpogácsa *(1),(3),(8)* Karfiolfőzelék *(1)* */Alpro növényi magital/* Alma				
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	262,90	10,72	0,15	13,92	24,08	260,80	6,51	0,00	5,93	42,59	344,60	7,21	0,00	12,60	56,35	426,20	15,07	0,00	17,23	49,89	258,20	7,68	0,03	16,82	28,36
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)		0,00	1,59	104,32	(1), (3)		0,00	1,97	63,42	(1), (3)		5,00	1,08	219,16	(1)		5,00	1,97	38,33	(1), (3), (8)		0,00	1,47	108,79
UZSONNA	Gyümölcstea Növényi sajt szelet */Violife/* Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett *(1)* Fürtös paradicsom					Növényi magital */Alpro/* Sertéspárizsi */Pick/(4)* Vénusz margarin Búzakenyér *(1)* Kígyóuborka					Növényi magital */Alpro/* Csurgatott méz Vénusz margarin Búzakenyér *(1)*					Növényi magital */Alpro/* Növényi sajtkrém */Violife/* Búzakenyér *(1)* Fürtös paradicsom					Növényi magital */Alpro/* Szicíliai sonka */Tauris/* Vénusz margarin Teljes kiőrlésű bagett *(1)* Kígyóuborka				
Energia cKal,/Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	213,60	7,88	0,95	3,25	29,74	194,60	9,18	2,49	7,87	18,46	167,90	5,76	1,09	5,32	21,97	205,80	9,60	1,09	5,34	21,80	184,80	7,32	0,95	7,66	20,56
Allergének/ cukor (gr)/ só (gr)/ kalcium (mg)	(1)		5,00	0,02	5,58	(1), (4)		0,00	0,02	2,70	(1)		3,50	0,02	0,00	(1)		0,00	0,02	1,80	(1)	0,00	0,17		7,50

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.