

Heti étlap 2025.10.06. - 2025.10.10.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Óvoda Tejmentes															
	Rizsital, Csokis párna			Gyümölcsstea, Szezámragos margarinkrém[11], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóuborka			Rizsital, Dzsem(12), Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Gyümölcsstea, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli[1]		
	Energia: 490.74 Kcal / 2,051.29 KJ			Energia: 435.13 Kcal / 1,818.84 KJ			Energia: 347.81 Kcal / 1,453.85 KJ			Energia: 417.03 Kcal / 1,743.19 KJ			Energia: 365.66 Kcal / 1,528.46 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.42 g	20.91 g	12.24 g	6.33 g	16.16 g	4.18 g	6.31 g	9.43 g	2.37 g	8.06 g	13.66 g	4.36 g	6.09 g	10.62 g	3.25 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Óvoda Tejmentes	60.78 g	31.99 g	0.99 g	64.69 g	35.66 g	0.91 g	57.89 g	19.19 g	0.70 g	64.09 g	35.66 g	1.64 g	59.10 g	35.08 g	1.02 g
	Csirkeraguleves[1,3,9], Burgonyás kocka[1,3], Csemege uborka[10], Alma			Vegyes gyümölcsleves, Bakonyi sertésragu[1], Párolt bulgur[1]			Daragaluska leves[1,3,9], Sült csirkecomb(10), Petrezselymes burgonya			Tarhonyaleves[1,3,9], Rántott halfilé[1,3,4], Párolt rizs, Majonéz[3,10]			Gyümölcsle 100 %-os, Sertéspörkölt, Burgonya főzelék[1], Zsemle[1]		
	Energia: 589.54 Kcal / 2,464.28 KJ			Energia: 557.20 Kcal / 2,329.10 KJ			Energia: 574.43 Kcal / 2,401.12 KJ			Energia: 713.10 Kcal / 2,980.76 KJ			Energia: 576.74 Kcal / 2,410.77 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	24.65 g	13.82 g	1.98 g	27.20 g	16.06 g	3.81 g	41.63 g	19.26 g	3.52 g	25.50 g	24.56 g	4.52 g	20.87 g	15.01 g	3.02 g
Óvoda Tejmentes	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	90.04 g	6.03 g	2.32 g	79.21 g	11.08 g	0.88 g	57.14 g	0.00 g	1.60 g	96.28 g	0.02 g	2.16 g	86.81 g	28.07 g	1.15 g
	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom			Baromfi párizsi, Margarin, Zsemle[1]			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Sárgarépa			Sajtkrém házi TM, Zsemle[1]			Ropi, Alma		
	Energia: 212.72 Kcal / 889.17 KJ			Energia: 256.90 Kcal / 1,073.84 KJ			Energia: 265.81 Kcal / 1,111.09 KJ			Energia: 286.58 Kcal / 1,197.90 KJ			Energia: 204.17 Kcal / 853.43 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
Óvoda Tejmentes	8.68 g	6.08 g	2.71 g	6.90 g	11.11 g	3.51 g	8.68 g	11.52 g	3.54 g	4.53 g	14.12 g	5.93 g	1.20 g	4.40 g	0.40 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.86 g	0.68 g	1.25 g	31.08 g	0.13 g	1.16 g	30.78 g	0.68 g	1.36 g	34.21 g	0.13 g	1.10 g	38.50 g	5.95 g	1.11 g

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyezés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8.Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
Óvoda Tejmentes																		
	Gyümölcsstea, Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1],			Gyümölcsstea, Pritaminos tonhalkrém [3,4,10,(12)], Zsemle[1]			Kakaós rizsital, Méz, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres margarinkrém, Zsemle[1], Jégcsap retek			Rizsital, Tojáskrém [3,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom			Rizsital, Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli[1]		
	Energia: 409.64 Kcal / 1,712.30 KJ			Energia: 357.72 Kcal / 1,495.27 KJ			Energia: 479.69 Kcal / 2,005.10 KJ			Energia: 409.77 Kcal / 1,712.84 KJ			Energia: 312.48 Kcal / 1,306.17 KJ			Energia: 325.28 Kcal / 1,359.67 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	4.52 g	11.67 g	5.93 g	7.57 g	5.62 g	0.86 g	5.85 g	9.22 g	2.63 g	5.02 g	12.76 g	3.57 g	8.65 g	9.49 g	1.66 g	4.74 g	13.81 g	6.19 g
Óvoda Tejmentes	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	70.23 g	35.11 g	1.16 g	67.36 g	35.11 g	1.35 g	92.24 g	37.13 g	0.95 g	67.20 g	35.11 g	0.79 g	47.46 g	8.67 g	1.15 g	43.62 g	8.09 g	1.11 g
	Csirkegulyás[1,3,9], Kakaós kalács[1,3], Mandarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Zellerkrémleves [1,9], Pirított magvak, Székelykáposzta(12), Teljes kiőrlésű zsemle[1], Mandarin			Zöldborsóleves [1,3,9], Cukkinis- bazzsalikomos ragu, Tészta köret[1,3], Növényi sajt szórat, Alma			Karalábéleves[1,3], Sült virsli, Lencsefőzelék [1,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Gyümölcslé 100 %- os, Zöldséges sertésragu[1,9], Pirított burgonya			Húsgombócleves [1,3,9], Darás metélt[1,3], Extra dzsem(12), Porcukor		
	Energia: 804.11 Kcal / 3,361.18 KJ			Energia: 446.58 Kcal / 1,866.70 KJ			Energia: 538.83 Kcal / 2,252.31 KJ			Energia: 606.21 Kcal / 2,533.96 KJ			Energia: 565.09 Kcal / 2,362.08 KJ			Energia: 692.21 Kcal / 2,893.44 KJ		
Óvoda Tejmentes	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	26.67 g	15.72 g	3.67 g	22.56 g	18.65 g	3.52 g	16.17 g	17.76 g	5.43 g	31.10 g	23.61 g	6.54 g	20.90 g	17.29 g	4.32 g	22.94 g	17.35 g	4.32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	136.98 g	31.61 g	1.50 g	45.45 g	0.42 g	2.63 g	77.69 g	7.55 g	2.12 g	66.19 g	0.37 g	2.96 g	78.89 g	28.00 g	1.27 g	109.80 g	33.01 g	1.75 g
Óvoda Tejmentes	Csemege szalámi, Margarin, Zsemle[1]			Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle[1]			Sült zöldséges humusz[9], Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]			Meggyes-kakaós rétes			Ropi, Alma		
	Energia: 288.91 Kcal / 1,207.64 KJ			Energia: 240.26 Kcal / 1,004.29 KJ			Energia: 155.87 Kcal / 651.54 KJ			Energia: 268.33 Kcal / 1,121.62 KJ			Energia: 375.60 Kcal / 1,570.01 KJ			Energia: 204.17 Kcal / 853.43 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	6.50 g	12.35 g	2.65 g	8.96 g	7.75 g	2.24 g	6.78 g	1.38 g	0.38 g	4.52 g	11.67 g	5.93 g	0.00 g	18.00 g	15.00 g	1.20 g	4.40 g	0.40 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Óvoda Tejmentes	36.54 g	0.13 g	0.71 g	32.44 g	0.13 g	1.16 g	33.11 g	0.68 g	0.93 g	35.24 g	0.13 g	1.16 g	39.00 g	21.00 g	0.60 g	38.50 g	5.95 g	1.11 g

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztzennyeződés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8.Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén dioxid 13. Csillagfűrt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.24.									
Óvoda Tejmentes	hétfő			kedd			szerda		
	Rizsital, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Sárgarépa			Kakaós rizsital, Dzsem(12), Margarin, Zsemle[1]		
	Energia: 297.82 Kcal / 1,244.89 KJ			Energia: 412.18 Kcal / 1,722.91 KJ			Energia: 464.25 Kcal / 1,940.57 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.24 g	9.38 g	2.37 g	5.56 g	11.74 g	5.88 g	6.84 g	9.27 g	2.63 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	46.82 g	8.12 g	0.70 g	69.85 g	35.66 g	1.32 g	87.11 g	32.00 g	0.95 g
Óvoda Tejmentes	Bableves gazdagon[1,3,9], Tejberizs, Gyümölcsöntet, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Halgaluska leves[1,3,4,9], Bolognai spagetti[1,3], Növényi sajt szórat			Gombaleves[1,3,9], Gyros aprópecsenye* (1,3,6,7,10,11), Pirított burgonya, Uborka saláta		
	Energia: 668.60 Kcal / 2,794.75 KJ			Energia: 643.68 Kcal / 2,690.58 KJ			Energia: 570.87 Kcal / 2,386.24 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	20.36 g	14.68 g	3.27 g	26.17 g	32.16 g	10.91 g	30.13 g	18.93 g	2.88 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	112.44 g	34.30 g	1.16 g	61.51 g	1.50 g	2.15 g	68.57 g	7.09 g	1.99 g
Óvoda Tejmentes	Kenőmájas, Zsemle[1], Kígyóuborka			Szendvicssonka, Margarin, Zsemle[1]			Soproni felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika		
	Energia: 216.19 Kcal / 903.67 KJ			Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 KJ			Energia: 279.64 Kcal / 1,168.90 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.88 g	6.03 g	2.76 g	8.76 g	9.11 g	2.71 g	8.30 g	13.72 g	4.36 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.40 g	0.13 g	1.16 g	31.08 g	0.13 g	1.36 g	29.70 g	0.68 g	1.64 g

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyeződés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8.Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2025.10.27. - 2025.10.31.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Óvoda Tejmentes															
	Rizsital, Zöldségkrémes szendvics			Gyümölcsstea, Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom			Kakaós rizsital, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Soproni felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Rizsital, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]		
	Energia: 365.86 Kcal / 1,529.29 KJ			Energia: 408.52 Kcal / 1,707.61 KJ			Energia: 414.26 Kcal / 1,731.61 KJ			Energia: 417.03 Kcal / 1,743.19 KJ			Energia: 357.75 Kcal / 1,495.40 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.22 g	9.41 g	3.74 g	5.52 g	11.74 g	5.88 g	5.77 g	9.22 g	2.63 g	8.06 g	13.66 g	4.36 g	6.12 g	9.41 g	2.31 g
Óvoda Tejmentes	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.78 g	10.79 g	0.97 g	69.03 g	35.66 g	1.26 g	76.04 g	20.93 g	0.95 g	64.09 g	35.66 g	1.64 g	61.02 g	24.87 g	0.80 g
	Sárgaborsó gulyás[1,3,9], Tejberizs, Kakaós porcukor szórát, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Lengyeles árpagyöngyleves[1,9], Paprikás burgonya kolbásszal, Ecetes almapaprika(10,12), Alma			Paradicsomleves[1,3], Rántott csirkemell[1,3], Zöldborsófőzelék[1], Zsemle[1]			Csontleves[1,3,9], Natúr sertésborda[1], Gyümölcsmártás, Piritott dara [1]			Burgonyaleves[1,3,9], Cukkinis- bazsalikom ragu, Tészta köret[1,3], Növényi sajt szórát		
	Energia: 740.10 Kcal / 3,093.62 KJ			Energia: 461.37 Kcal / 1,928.53 KJ			Energia: 811.74 Kcal / 3,393.07 KJ			Energia: 499.80 Kcal / 2,089.16 KJ			Energia: 511.48 Kcal / 2,137.99 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
Óvoda Tejmentes	26.01 g	12.32 g	2.59 g	12.86 g	19.42 g	4.52 g	44.26 g	24.73 g	3.19 g	23.69 g	12.91 g	3.28 g	12.70 g	19.43 g	5.67 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	130.01 g	39.10 g	1.05 g	57.11 g	7.85 g	2.37 g	101.23 g	11.06 g	2.35 g	70.76 g	13.28 g	1.32 g	70.85 g	1.57 g	2.05 g
	Paprikás szalámi, Margarin, Zsemle[1], Kígyóuborka			Pulykasonka, Margarin, Zsemle[1]			Padlizsánkrém[3,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Mákos puszedli, Mandarin			Csokoládés szójadesszert[6]		
	Energia: 291.26 Kcal / 1,217.47 KJ			Energia: 236.37 Kcal / 988.03 KJ			Energia: 187.81 Kcal / 785.05 KJ			Energia: 294.50 Kcal / 1,231.01 KJ			Energia: 119.86 Kcal / 501.01 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
Óvoda Tejmentes	6.70 g	12.37 g	2.65 g	7.92 g	8.03 g	2.31 g	5.76 g	3.92 g	0.66 g	7.70 g	8.40 g	0.50 g	3.90 g	2.90 g	1.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.88 g	0.13 g	0.72 g	31.88 g	0.13 g	1.13 g	31.82 g	0.92 g	1.28 g	43.80 g	19.00 g	0.88 g	18.40 g	14.80 g	0.16 g

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyezés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8.Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.