

Heti étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
Óvoda Gluténmentes																		
	Tej[7], Barackos párna			Gyümölcsstea, Trappista sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13)			Kakaó[7], Méz, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Sült zöldséges humusz[9], Kenyér(10,13)			Gyümölcs joghurt[7], Kenyér(10,13)			Tej[7], Zala felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)		
	Energia: 436.06 Kcal / 1,822.73 KJ			Energia: 385.56 Kcal / 1,611.64 KJ			Energia: 445.77 Kcal / 1,863.32 KJ			Energia: 258.30 Kcal / 1,079.69 KJ			Energia: 272.45 Kcal / 1,138.84 KJ			Energia: 315.95 Kcal / 1,320.67 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.40 g	16.00 g	12.63 g	6.76 g	13.97 g	5.67 g	11.25 g	15.04 g	5.90 g	2.68 g	2.23 g	0.41 g	6.79 g	7.14 g	3.33 g	11.14 g	15.33 g	5.19 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.60 g	24.00 g	1.25 g	55.85 g	34.98 g	1.24 g	64.11 g	31.19 g	1.03 g	59.60 g	34.98 g	0.88 g	42.95 g	22.45 g	1.14 g	31.26 g	0.00 g	1.52 g
Óvoda Gluténmentes																		
	Palóclevés[7], Darás metélt, Barack öntet, Porcukor, Kenyér(10,13)			Édesburgonya krémleves, Kenyérkocka (10,13), Tavaszi szárnyas rizseshús, Narancs			Gombaleves[7,9], Sült csirkecomb(10), Petrezselymes burgonya, Csemege uborka[10]			Tarhonyaleves[9], Natúr sertésborda, Paradicsomos káposzta, Kenyér(10,13)			Gyümölcslé 100 %-os, Pusztapörkölt, Káposzta saláta, Kenyér(10,13)			Tojásleves[3], Zöldborsós csirkemáj, Tészta köret		
	Energia: 814.47 Kcal / 3,404.48 KJ			Energia: 505.59 Kcal / 2,113.37 KJ			Energia: 615.24 Kcal / 2,571.70 KJ			Energia: 602.64 Kcal / 2,519.04 KJ			Energia: 583.89 Kcal / 2,440.66 KJ			Energia: 537.03 Kcal / 2,244.79 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	20.81 g	20.04 g	4.32 g	22.56 g	15.81 g	2.71 g	46.78 g	22.29 g	4.54 g	23.44 g	21.79 g	4.69 g	20.52 g	11.60 g	2.61 g	21.88 g	20.48 g	3.26 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	133.72 g	15.31 g	1.90 g	66.17 g	0.52 g	0.97 g	55.25 g	0.10 g	2.05 g	75.08 g	10.51 g	2.09 g	95.14 g	33.00 g	1.42 g	65.00 g	0.00 g	2.21 g
Óvoda Gluténmentes																		
	Kenőmájas, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Zöldfűszeres vajkrém[7], Kenyér(10,13), Kaliforniai paprika			Csirkemell sonka, Margarin, Kenyér(10,13), Paradicsom			Körözött[7], Kenyér(10,13)			Tavaszi felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)			Ropi, Alma		
	Energia: 171.81 Kcal / 718.17 KJ			Energia: 188.47 Kcal / 787.80 KJ			Energia: 200.26 Kcal / 837.09 KJ			Energia: 172.97 Kcal / 723.01 KJ			Energia: 206.58 Kcal / 863.50 KJ			Energia: 204.17 Kcal / 853.43 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4.58 g	6.91 g	2.73 g	1.90 g	9.41 g	4.08 g	5.86 g	8.67 g	2.22 g	6.64 g	5.14 g	2.27 g	3.29 g	11.27 g	3.20 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
	20.90 g	0.00 g	1.21 g	22.11 g	0.00 g	0.65 g	22.74 g	0.00 g	1.21 g	23.10 g	0.00 g	1.37 g	21.01 g	0.00 g	1.12 g	38.50 g	5.95 g	1.11 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 2026.01.12. - 2026.01.16.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Óvoda Gluténmentes	Gyümölcsstea, Kockasajt[7], Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Soproni felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)			Vaníliás tej[7], Dzsem(12), Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Trappista sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13), Sárgarépa			Gyümölcsstea, Házi húskrém[10,(12)], Kenyér(10,13)		
	Energia: 285.03 Kcal / 1,191.43 KJ			Energia: 378.15 Kcal / 1,580.67 KJ			Energia: 473.87 Kcal / 1,980.78 KJ			Energia: 393.60 Kcal / 1,645.25 KJ			Energia: 356.41 Kcal / 1,489.79 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4.37 g	3.50 g	1.37 g	3.96 g	14.51 g	4.39 g	12.49 g	12.90 g	4.54 g	7.00 g	14.01 g	5.68 g	4.83 g	11.46 g	3.33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	56.69 g	36.02 g	0.84 g	55.59 g	34.98 g	1.59 g	74.48 g	38.04 g	1.15 g	57.47 g	34.98 g	1.30 g	56.17 g	34.98 g	0.98 g
Óvoda Gluténmentes	Sertésraguleves[9], Tejberizs[7], Gyümölcsöntet			Halgaluska leves[3,4,9], Bolognai spagetti, Sajt szórat[7], Alma			Karlábéleves[7], Pulykapörkölt*, Lencsefőzelék[7,10,(12)], Kenyér(10,13)			Csontleves[9], Natúr sertésborda, Gyümölcsmártás[7], Piritott dara , Kenyér(10,13)			Gyümölcslé 100 %-os, Lecsós sertésragu, Párolt rizs, Banán		
	Energia: 659.98 Kcal / 2,758.72 KJ			Energia: 716.66 Kcal / 2,995.64 KJ			Energia: 646.23 Kcal / 2,701.24 KJ			Energia: 601.06 Kcal / 2,512.43 KJ			Energia: 706.71 Kcal / 2,954.05 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	29.99 g	13.64 g	4.68 g	27.46 g	33.44 g	10.54 g	36.34 g	20.22 g	4.77 g	23.38 g	16.20 g	4.23 g	23.46 g	12.57 g	3.37 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	103.28 g	24.55 g	1.07 g	74.35 g	6.95 g	1.99 g	77.10 g	0.03 g	2.00 g	87.07 g	12.68 g	1.96 g	122.53 g	28.03 g	1.09 g
Óvoda Gluténmentes	Paprikás szalámi, Margarin, Kenyér(10,13), Kígyóborka			Pritaminos margarinkrém, Kenyér(10,13)			Sonkakrém, Kenyér(10,13), Zöldpaprika			Habos puding[7]			Sajtkrém[7], Kenyér(10,13), Paradicsom		
	Energia: 246.88 Kcal / 1,031.96 KJ			Energia: 234.97 Kcal / 982.17 KJ			Energia: 214.50 Kcal / 896.61 KJ			Energia: 162.99 Kcal / 681.30 KJ			Energia: 186.38 Kcal / 779.07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	3.40 g	13.25 g	2.62 g	1.29 g	15.37 g	4.00 g	5.31 g	10.90 g	2.88 g	2.10 g	4.20 g	2.80 g	2.50 g	9.09 g	4.79 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	26.38 g	0.00 g	0.77 g	20.88 g	0.00 g	0.85 g	21.85 g	0.18 g	1.33 g	28.70 g	22.80 g	0.12 g	21.70 g	0.00 g	0.89 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 2026.01.19. - 2026.01.23.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Óvoda Gluténmentes															
	Tej[7], Kockasajt[7], Kenyér(10,13)			Gyümölcstea, Kolbászkrem[10,(12)], Kenyér(10,13), Jégcsap retek			Karamellás tej[7], Méz, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcstea, Lilahagymás túrókrém[7], Kenyér(10,13)			Gyümölcs joghurt[7], Kenyér(10,13)		
	Energia: 240.78 Kcal / 1,006.46 KJ			Energia: 374.41 Kcal / 1,565.03 KJ			Energia: 412.67 Kcal / 1,724.96 KJ			Energia: 286.01 Kcal / 1,195.52 KJ			Energia: 272.45 Kcal / 1,138.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.17 g	6.50 g	3.00 g	3.57 g	13.89 g	3.93 g	8.10 g	11.35 g	3.73 g	4.66 g	3.47 g	1.36 g	6.79 g	7.14 g	3.33 g
Óvoda Gluténmentes	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.30 g	1.04 g	1.11 g	56.53 g	34.98 g	1.19 g	67.32 g	36.18 g	1.02 g	56.80 g	34.98 g	0.87 g	42.95 g	22.45 g	1.14 g
	Sárgaborsó gulyás[9], Sonkás kocka, Kenyér(10,13)			Lencseleves[7,10,(12)], Bakonyi sertésragu, Párolt rizs, Kenyér(10,13), Alma			Vegyes gyümölcsleves[7], Zöldséges rizs csirkehússal			Májgaluska leves[3,9], Rakott burgonya[3,7], Cékla saláta			Gyümölcslé 100 %-os, Vadas pulykatokány [10,(12)], Főtt burgonya		
	Energia: 850.15 Kcal / 3,553.63 KJ			Energia: 825.57 Kcal / 3,450.88 KJ			Energia: 443.80 Kcal / 1,855.08 KJ			Energia: 512.92 Kcal / 2,144.01 KJ			Energia: 518.99 Kcal / 2,169.38 KJ		
Óvoda Gluténmentes	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	37.36 g	23.15 g	5.17 g	34.93 g	22.23 g	5.00 g	20.70 g	9.90 g	2.30 g	20.58 g	22.16 g	6.60 g	21.76 g	8.30 g	1.61 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	119.55 g	1.00 g	1.97 g	118.29 g	6.03 g	2.01 g	67.09 g	12.03 g	0.35 g	56.16 g	6.95 g	2.34 g	86.82 g	30.48 g	0.97 g
Óvoda Gluténmentes	Csemege szalámi, Margarin, Kenyér(10,13)			Meggyes-kakaós rétes			Soproni felvágott, Margarin, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Zöldfűszeres vajkrém[7], Kenyér(10,13), Paradicsom			Habos puding[7], Mandarin		
	Energia: 244.53 Kcal / 1,022.14 KJ			Energia: 375.60 Kcal / 1,570.01 KJ			Energia: 239.19 Kcal / 999.81 KJ			Energia: 186.68 Kcal / 780.32 KJ			Energia: 209.88 Kcal / 877.30 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	3.20 g	13.23 g	2.62 g	0.00 g	18.00 g	15.00 g	4.16 g	14.53 g	4.39 g	1.90 g	9.39 g	4.08 g	2.80 g	4.50 g	2.80 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Óvoda Gluténmentes	26.04 g	0.00 g	0.76 g	39.00 g	21.00 g	0.60 g	20.94 g	0.00 g	1.60 g	21.70 g	0.00 g	0.65 g	38.50 g	22.80 g	0.12 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 2026.01.26. - 2026.01.30.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Óvoda Gluténmentes	Tej[7], Paprikás szalámi, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Olasz felvágott, Margarin, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Kakaó[7], Méz, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Pritaminos tonhalkrém [3,4,10,(12)], Kenyér(10,13), Paradicsom			Gyümölcsstea, Tojáskrém[3,10,(12)], Kenyér(10,13)		
	Energia: 341.59 Kcal / 1,427.85 KJ			Energia: 380.50 Kcal / 1,590.49 KJ			Energia: 445.77 Kcal / 1,863.32 KJ			Energia: 317.72 Kcal / 1,328.07 KJ			Energia: 326.97 Kcal / 1,366.73 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.00 g	16.23 g	4.25 g	4.16 g	14.53 g	4.39 g	11.25 g	15.04 g	5.90 g	4.47 g	6.54 g	0.84 g	3.63 g	8.39 g	1.44 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.64 g	0.00 g	1.03 g	55.93 g	34.98 g	1.60 g	64.11 g	31.19 g	1.03 g	57.66 g	34.98 g	1.40 g	57.37 g	34.98 g	1.10 g
Óvoda Gluténmentes	Csirkeraguleves[9], Tejberizs[7], Csokoládé sodó, Alma			Sütőtök krémleves, Kenyérkocka(10,13), Sertéspörkölt, Tarhonya, Káposzta saláta			Kolbászos burgonyaleves, Rántott halfilé[3,4], Párolt rizs, Majonéz[3,10]			Csontleves[9], Tejfölös,gombás csirkeragu[7], Párolt rizs, Banán			Gyümölcslé 100 %-os, Vagdalt[3], Sárgaborsó főzelék, Kenyér(10,13)		
	Energia: 815.26 Kcal / 3,407.79 KJ			Energia: 675.49 Kcal / 2,823.55 KJ			Energia: 726.29 Kcal / 3,035.89 KJ			Energia: 670.58 Kcal / 2,803.02 KJ			Energia: 785.78 Kcal / 3,284.56 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	26.42 g	13.33 g	3.86 g	19.75 g	28.89 g	6.02 g	28.84 g	27.41 g	5.37 g	28.30 g	13.09 g	2.92 g	30.98 g	23.19 g	5.79 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	146.02 g	59.78 g	2.00 g	82.52 g	6.61 g	1.71 g	89.80 g	0.06 g	2.28 g	108.35 g	0.00 g	2.03 g	109.68 g	28.00 g	1.57 g
Óvoda Gluténmentes	Kenőmájas, Kenyér(10,13), Zöldpaprika			Magyaros vajkrém[7], Kenyér(10,13)			Szendvicssonka, Margarin, Kenyér(10,13), Jégcsap retek			Karottás vajkrém[7], Kenyér(10,13)			Habos puding[7], Alma		
	Energia: 173.38 Kcal / 724.73 KJ			Energia: 182.30 Kcal / 762.01 KJ			Energia: 204.73 Kcal / 855.77 KJ			Energia: 150.12 Kcal / 627.50 KJ			Energia: 197.78 Kcal / 826.72 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4.62 g	6.95 g	2.73 g	2.14 g	9.35 g	4.07 g	5.68 g	10.01 g	2.69 g	1.90 g	5.36 g	2.80 g	2.50 g	4.60 g	2.80 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.16 g	0.00 g	1.20 g	21.20 g	0.40 g	0.87 g	21.11 g	0.00 g	1.42 g	21.83 g	0.40 g	0.84 g	35.70 g	28.75 g	0.13 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.