

Heti étlap 2026.04.06. - 2026.04.10.

	kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Óvoda Gluténmentes	Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém[7], Kenyér(10,13), Paradicsom			Karamellás tej[7], Dzsem(12), Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Edami sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Sonkás kockasajt[7], Kenyér(10,13), Kígyóuborka		
	Energia: 327.99 Kcal / 1,371.00 KJ			Energia: 397.23 Kcal / 1,660.42 KJ			Energia: 381.73 Kcal / 1,595.63 KJ			Energia: 310.25 Kcal / 1,296.85 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	2.34 g	9.39 g	4.08 g	9.09 g	11.40 g	3.73 g	6.46 g	13.67 g	5.48 g	4.74 g	6.37 g	3.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.99 g	35.38 g	0.87 g	62.19 g	31.05 g	1.02 g	55.87 g	34.98 g	1.15 g	56.23 g	34.98 g	0.66 g	
Óvoda Gluténmentes	Zöldségleves[9], Borsos tokány, Tészta köret			Csontleves[9], Natúr sertésborda, Gyümölcsmártás[7], Piritott dara			Lebbencsleves, Tavaszi szárnyas rizseshús, Banán			Zöldborsóleves[9], Rántott karfiol [3,7], Majonézes burgonyasaláta [3,7,10,(12)]		
	Energia: 505.76 Kcal / 2,114.08 KJ			Energia: 500.47 Kcal / 2,091.96 KJ			Energia: 717.63 Kcal / 2,999.69 KJ			Energia: 684.94 Kcal / 2,863.05 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	21.03 g	15.70 g	3.26 g	22.56 g	15.31 g	4.09 g	26.92 g	15.72 g	2.98 g	20.97 g	22.92 g	4.49 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.67 g	0.08 g	1.41 g	66.57 g	12.68 g	1.31 g	115.08 g	0.08 g	1.24 g	97.73 g	7.09 g	2.81 g	
Óvoda Gluténmentes	Alma, Habos puding[7]			Pulykasonka[6], Margarin, Kenyér(10,13), Zöldpaprika			Barackos párna			Ropi, Alma		
	Energia: 197.78 Kcal / 826.72 KJ			Energia: 195.91 Kcal / 818.90 KJ			Energia: 339.00 Kcal / 1,417.02 KJ			Energia: 204.17 Kcal / 853.43 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	2.50 g	4.60 g	2.80 g	4.86 g	8.97 g	2.28 g	7.60 g	13.00 g	11.00 g	1.20 g	4.40 g	0.40 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.70 g	28.75 g	0.13 g	21.98 g	0.00 g	1.18 g	42.00 g	24.00 g	0.98 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 2026.04.13. - 2026.04.17.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Óvoda Gluténmentes	Tej[7], Tavaszi felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcstea, Trappista sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13)			Kakaó[7], Méz, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcstea, Házi húskrém[10,(12)], Kenyér(10,13)			Gyümölcs joghurt[7], Kenyér(10,13)		
	Energia: 303.64 Kcal / 1,269.22 KJ			Energia: 385.56 Kcal / 1,611.64 KJ			Energia: 445.77 Kcal / 1,863.32 KJ			Energia: 356.41 Kcal / 1,489.79 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
	10.09 g	14.27 g	4.83 g	6.76 g	13.97 g	5.67 g	11.25 g	15.04 g	5.90 g	4.83 g	11.46 g	3.33 g	6.79 g	7.14 g	3.33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.61 g	0.00 g	1.39 g	55.85 g	34.98 g	1.24 g	64.11 g	31.19 g	1.03 g	56.17 g	34.98 g	0.98 g	42.95 g	22.45 g	1.14 g	
Óvoda Gluténmentes	Frankfurti leves[7,9], Darás metélt, Barack öntet, Porcukor, Kenyér(10,13)			Csontleves[9], Temesvári sertés ragu[7], Párolt rizs, Kenyér(10,13), Alma			Vöröslencse krémleves[9], Kenyérkocka(10,13), Bolognai spagetti, Sajt szórat[7]			Hagyaluska leves[3,4,9], Sült virsli, Zöldborsófőzelék[7]			Gyümölcslé 100 %-os, Sült csirkecomb(10), Zöldséges rizs		
	Energia: 802.53 Kcal / 3,354.58 KJ			Energia: 779.85 Kcal / 3,259.77 KJ			Energia: 722.70 Kcal / 3,020.89 KJ			Energia: 562.92 Kcal / 2,353.01 KJ			Energia: 656.72 Kcal / 2,745.09 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	16.98 g	22.23 g	5.31 g	23.59 g	29.85 g	8.53 g	21.74 g	40.69 g	12.28 g	27.45 g	30.93 g	8.20 g	43.48 g	16.40 g	3.18 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
129.76 g	15.39 g	2.78 g	100.96 g	5.95 g	1.82 g	65.62 g	1.76 g	2.07 g	42.40 g	0.00 g	2.69 g	82.03 g	28.00 g	2.87 g	
Óvoda Gluténmentes	Kenőmájás, Kenyér(10,13), Paradicsom			Karottás vajkrém[7], Kenyér(10,13)			Baromfi párizsi, Margarin, Kenyér(10,13), Paradicsom			Habos puding[7]			Zöldségkrémes szendvics		
	Energia: 173.84 Kcal / 726.65 KJ			Energia: 150.12 Kcal / 627.50 KJ			Energia: 216.90 Kcal / 906.64 KJ			Energia: 162.99 Kcal / 681.30 KJ			Energia: 282.30 Kcal / 1,180.01 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4.58 g	6.93 g	2.74 g	1.90 g	5.36 g	2.80 g	3.80 g	12.03 g	3.49 g	2.10 g	4.20 g	2.80 g	8.50 g	7.50 g	3.50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.36 g	0.00 g	1.20 g	21.83 g	0.40 g	0.84 g	21.38 g	0.00 g	1.21 g	28.70 g	22.80 g	0.12 g	38.00 g	2.80 g	0.97 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 2026.04.20. - 2026.04.24.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Óvoda Gluténmentes	Tej[7], Kockasajt[7], Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Baromfi párizsi, Margarin, Kenyér(10,13), Paradicsom			Tej[7], Dzsem(12), Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Sárgarépás margarinkrém, Kenyér(10,13), Kaliforniai paprika			Gyümölcsstea, Tojáskrém[3,10,(12)], Kenyér(10,13), Zöldpaprika		
	Energia: 240.78 Kcal / 1,006.46 KJ			Energia: 358.21 Kcal / 1,497.32 KJ			Energia: 316.93 Kcal / 1,324.77 KJ			Energia: 349.82 Kcal / 1,462.25 KJ			Energia: 330.89 Kcal / 1,383.12 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	3.80 g	12.03 g	3.49 g	9.09 g	11.40 g	3.73 g	1.64 g	11.25 g	2.88 g	3.87 g	8.45 g	1.44 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.30 g	1.04 g	1.11 g	56.37 g	34.98 g	1.21 g	42.21 g	11.07 g	1.02 g	58.17 g	34.98 g	0.84 g	57.97 g	34.98 g	1.10 g	
Óvoda Gluténmentes	Csirkegulyás[9], Tejbedara[7], Fahéjas porcukor szórat, Alma			Zellerkrémleves[9], Kenyérkocka(10,13), Tavaszi szárnyas rizseshús			Zöldbableves[7,9], Sült csirkecomb(10), Petrezselymes burgonya			Fejtett bableves[9], Cukkinis- bazsalikomos spagetti, Sajt szórat[7], Banán			Gyümölcsle 100 %-os, Sajtos csirkemell, Párolt rizs		
	Energia: 508.98 Kcal / 2,127.54 KJ			Energia: 517.14 Kcal / 2,161.65 KJ			Energia: 628.45 Kcal / 2,626.92 KJ			Energia: 760.96 Kcal / 3,180.81 KJ			Energia: 554.28 Kcal / 2,316.89 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	20.54 g	11.44 g	2.98 g	23.30 g	16.70 g	2.72 g	46.23 g	22.03 g	4.30 g	20.35 g	19.51 g	5.24 g	23.42 g	11.16 g	3.88 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.70 g	32.01 g	1.08 g	67.02 g	0.40 g	1.19 g	59.59 g	0.08 g	1.71 g	123.89 g	1.58 g	1.92 g	88.58 g	28.00 g	2.28 g	
Óvoda Gluténmentes	Paprikás szalámi, Margarin, Kenyér(10,13), Jégcsap retek			Magyaros vajkrém[7], Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Csirkemell sonka, Margarin, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Padlizsánkrém[3,10,(12)], Kenyér(10,13)			Almás-fahéjas rétes		
	Energia: 247.35 Kcal / 1,033.92 KJ			Energia: 184.65 Kcal / 771.84 KJ			Energia: 198.23 Kcal / 828.60 KJ			Energia: 149.91 Kcal / 626.62 KJ			Energia: 378.23 Kcal / 1,581.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	3.42 g	13.25 g	2.63 g	2.34 g	9.37 g	4.07 g	5.86 g	8.65 g	2.21 g	1.78 g	4.78 g	0.69 g	8.10 g	18.00 g	15.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.57 g	0.00 g	0.77 g	21.54 g	0.40 g	0.88 g	22.28 g	0.00 g	1.22 g	23.32 g	0.00 g	1.14 g	40.00 g	23.00 g	0.60 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. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Óvoda Gluténmentes	Tej[7], Soproni felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcstea, Sajtkrém[7], Kenyér(10,13), Paradicsom			Vaníliás tej[7], Dzsem(12), Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcstea, Zöldfűszeres túrókrém[7], Kenyér(10,13)		
	Energia: 333.90 Kcal / 1,395.70 KJ			Energia: 327.69 Kcal / 1,369.74 KJ			Energia: 473.87 Kcal / 1,980.78 KJ			Energia: 290.21 Kcal / 1,213.08 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.76 g	17.51 g	6.02 g	2.50 g	9.09 g	4.79 g	12.49 g	12.90 g	4.54 g	5.03 g	3.48 g	1.34 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.20 g	0.00 g	1.86 g	56.69 g	34.98 g	0.89 g	74.48 g	38.04 g	1.15 g	57.77 g	34.98 g	0.87 g	
Óvoda Gluténmentes	Nyírségi gombóclevés[9], Tejberizs[7], Gyümölcsöntet, Alma			Paradicsomleves, Rántott halfilél[3,4], Párolt rizs, Majonéz[3,10]			Tarhonyaleves[9], Főtt füstölt tarja, Fejtett babfőzelék[7]			Burgonyaleves[9], Tejszínes penne, Sajt szórat[7], Alma		
	Energia: 733.58 Kcal / 3,066.36 KJ			Energia: 700.29 Kcal / 2,927.21 KJ			Energia: 621.39 Kcal / 2,597.41 KJ			Energia: 780.87 Kcal / 3,264.04 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	26.58 g	15.61 g	6.13 g	26.54 g	22.74 g	3.50 g	30.70 g	26.06 g	7.23 g	29.96 g	30.22 g	10.45 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
120.11 g	30.42 g	2.56 g	96.21 g	0.00 g	2.14 g	65.01 g	0.02 g	2.05 g	95.26 g	7.65 g	1.92 g	
Óvoda Gluténmentes	Kenőmájas, Kenyér(10,13), Jégcsap retek			Tavaszi felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)			Sonkakrém, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Csokis párna		
	Energia: 172.28 Kcal / 720.13 KJ			Energia: 206.58 Kcal / 863.50 KJ			Energia: 212.93 Kcal / 890.05 KJ			Energia: 407.18 Kcal / 1,702.01 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4.60 g	6.91 g	2.74 g	3.29 g	11.27 g	3.20 g	5.27 g	10.86 g	2.88 g	8.70 g	19.00 g	12.00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.09 g	0.00 g	1.21 g	21.01 g	0.00 g	1.12 g	21.59 g	0.18 g	1.34 g	45.00 g	24.00 g	0.99 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.