

Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Óvoda Gluténmentes	Tej[7], Olasz felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Pritaminos margarinkrém, Kenyér(10,13)			Karamellás tej[7], Méz, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Padlizsánkrém [3,10,(12)], Kenyér(10,13)			Gyümölcs joghurt[7], Kenyér(10,13)		
	Energia: 333.90 Kcal / 1,395.70 KJ			Energia: 376.28 Kcal / 1,572.85 KJ			Energia: 412.67 Kcal / 1,724.96 KJ			Energia: 291.22 Kcal / 1,217.30 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
	10.76 g	17.51 g	6.02 g	1.29 g	15.37 g	4.00 g	8.10 g	11.35 g	3.73 g	1.78 g	4.78 g	0.69 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
31.20 g	0.00 g	1.86 g	55.87 g	34.98 g	0.85 g	67.32 g	36.18 g	1.02 g	58.31 g	34.98 g	1.14 g	42.95 g	22.45 g	1.14 g	
Óvoda Gluténmentes	Gulyásleves, Burgonyás kocka, Csemege uborka[10,12], Kenyér(10,13)			Kertészleves[9], Sertéspörkölt feltét, Sárgaborsó főzelék, Kenyér(10,13), Alma			Gombaleves[7,9], Sült csirkecomb(10), Petrezselymes burgonya, Csemege uborka[10,12]			Zöldborsóleves[9], Parajos-sajtos spagetti			Gyümölcslé 100 %-os, Zöldséges pulykaragu[9], Pirított burgonya		
	Energia: 763.23 Kcal / 3,190.30 KJ			Energia: 759.24 Kcal / 3,173.62 KJ			Energia: 615.24 Kcal / 2,571.70 KJ			Energia: 608.76 Kcal / 2,544.62 KJ			Energia: 513.50 Kcal / 2,146.43 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	24.09 g	17.41 g	3.32 g	35.41 g	23.71 g	3.98 g	46.78 g	22.29 g	4.54 g	11.44 g	24.22 g	7.25 g	18.53 g	12.38 g	3.04 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123.47 g	0.08 g	2.02 g	97.85 g	6.03 g	2.10 g	55.25 g	0.10 g	2.65 g	85.02 g	0.79 g	2.21 g	79.44 g	28.00 g	1.27 g	
Óvoda Gluténmentes	Csemege szalámi, Margarin, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Barackos párna			Zala felvágott, Margarin, Kenyér(10,13), Jégcsap retek			Trappista sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13)			Habos puding[7], Alma		
	Energia: 246.88 Kcal / 1,031.96 KJ			Energia: 339.00 Kcal / 1,417.02 KJ			Energia: 221.71 Kcal / 926.75 KJ			Energia: 244.25 Kcal / 1,020.97 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
	3.40 g	13.25 g	2.62 g	7.60 g	13.00 g	11.00 g	4.56 g	12.35 g	3.57 g	6.76 g	13.97 g	5.67 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
26.38 g	0.00 g	0.77 g	42.00 g	24.00 g	0.98 g	21.19 g	0.00 g	1.26 g	20.86 g	0.00 g	1.24 g	35.70 g	28.75 g	0.13 g	

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztzennyezés 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 2026.05.11. - 2026.05.15.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Óvoda Gluténmentes	Tej[7], Baromfi párizsi, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Sajtkrém[7], Kenyér(10,13), Paradicsom			Tej[7], Méz, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Körözött[7], Kenyér(10,13), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Trappista sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13)		
	Energia: 309.58 Kcal / 1,294.04 KJ			Energia: 327.69 Kcal / 1,369.74 KJ			Energia: 332.37 Kcal / 1,389.31 KJ			Energia: 318.20 Kcal / 1,330.08 KJ			Energia: 385.56 Kcal / 1,611.64 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.40 g	14.99 g	5.11 g	2.50 g	9.09 g	4.79 g	8.10 g	11.35 g	3.73 g	6.88 g	5.20 g	2.27 g	6.76 g	13.97 g	5.67 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
31.18 g	0.00 g	1.48 g	56.69 g	34.98 g	0.89 g	47.34 g	16.20 g	1.02 g	58.69 g	34.98 g	1.37 g	55.85 g	34.98 g	1.24 g	
Óvoda Gluténmentes	Babgulyás, Darás metélt, Szilvaöntet, Porcukor, Alma, Kenyér(10,13)			Burgonyaleves[9], Sült virsli, Zöldbabfőzelék[7], Kenyér(10,13)			Halgaluska leves[3,4,9], Székelykáposzta[7,(12)], Alma, Kenyér(10,13)			Zöldség krémleves[7,9], Kenyérkocka(10,13), Tavaszi szárnyas rizseshús			Gyümölcsle 100 %-os, Gyros aprópecsenye (3,6,10,11), Pírtott burgonya, Uborka saláta		
	Energia: 869.61 Kcal / 3,634.97 KJ			Energia: 626.74 Kcal / 2,619.77 KJ			Energia: 469.79 Kcal / 1,963.72 KJ			Energia: 525.52 Kcal / 2,196.67 KJ			Energia: 562.67 Kcal / 2,351.96 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	22.42 g	17.54 g	3.10 g	18.66 g	31.67 g	8.42 g	24.16 g	17.30 g	4.11 g	24.20 g	15.66 g	3.01 g	25.49 g	13.63 g	2.22 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
151.21 g	29.12 g	2.20 g	63.74 g	0.07 g	2.28 g	51.41 g	5.95 g	2.95 g	70.75 g	0.08 g	1.19 g	82.21 g	34.99 g	1.46 g	
Óvoda Gluténmentes	Kenőmájás, Kenyér(10,13), Sárgarépa			Olasz felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)			Almás-fahéjas rétes			Magyaros vajkrém[7], Kenyér(10,13)			Mákos puszedli, Alma		
	Energia: 177.50 Kcal / 741.95 KJ			Energia: 236.84 Kcal / 989.99 KJ			Energia: 378.23 Kcal / 1,581.00 KJ			Energia: 182.30 Kcal / 762.01 KJ			Energia: 282.40 Kcal / 1,180.43 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4.62 g	6.93 g	2.74 g	3.96 g	14.51 g	4.39 g	8.10 g	18.00 g	15.00 g	2.14 g	9.35 g	4.07 g	7.40 g	8.50 g	0.50 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
22.18 g	0.00 g	1.26 g	20.60 g	0.00 g	1.59 g	40.00 g	23.00 g	0.60 g	21.20 g	0.40 g	0.87 g	41.00 g	24.95 g	0.89 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. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Óvoda Gluténmentes	Tej[7], Sonkás kockasajt[7], Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres vajkrém[7], Kenyér(10,13), Zöldpaprika			Kakaó[7], Dzsem(12), Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Karottás vajkrém[7], Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Tojáskrém[3,10,(12)], Kenyér(10,13)		
	Energia: 263.65 Kcal / 1,102.06 KJ			Energia: 327.53 Kcal / 1,369.08 KJ			Energia: 430.33 Kcal / 1,798.78 KJ			Energia: 291.43 Kcal / 1,218.18 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
	11.34 g	9.35 g	4.80 g	1.94 g	9.41 g	4.07 g	12.24 g	15.09 g	5.90 g	1.90 g	5.36 g	2.80 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
31.50 g	0.00 g	0.92 g	56.49 g	34.98 g	0.65 g	58.98 g	26.06 g	1.03 g	56.82 g	35.38 g	0.84 g	57.37 g	34.98 g	1.10 g	
Óvoda Gluténmentes	Palócleves[7], Tejbedara[7], Kakaós porcukor szórat, Kenyér(10,13)			Brokkoli krémleves[7], Kenyérkocka(10,13), Bakonyi csirkeragu, Párolt rizs			Kolbászos lencseleves, Bolognai spagetti, Sajt szórat[7], Alma			Tarhonyaleves[9], Natúr sertésborda, Paradicsomos káposzta, Kenyér(10,13)			Gyümölcslé 100 %-os, Sült csirkecomb(10), Hagymás tört burgonya, Káposzta saláta		
	Energia: 636.16 Kcal / 2,659.15 KJ			Energia: 557.25 Kcal / 2,329.31 KJ			Energia: 826.56 Kcal / 3,455.02 KJ			Energia: 602.64 Kcal / 2,519.04 KJ			Energia: 592.12 Kcal / 2,475.06 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	23.83 g	16.57 g	5.40 g	25.37 g	18.40 g	3.05 g	32.29 g	39.76 g	12.99 g	23.44 g	21.79 g	4.69 g	42.50 g	15.73 g	3.09 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.19 g	28.97 g	1.60 g	71.58 g	0.32 g	1.39 g	82.85 g	6.99 g	2.53 g	75.08 g	10.51 g	2.29 g	67.76 g	33.00 g	2.02 g	
Óvoda Gluténmentes	Paprikás szalámi, Margarin, Kenyér(10,13), Kígyóborka			Csokis párna			Kolbászkrém[10,(12)], Kenyér(10,13)			Soproni felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)			Habos puding[7]		
	Energia: 246.88 Kcal / 1,031.96 KJ			Energia: 407.18 Kcal / 1,702.01 KJ			Energia: 230.28 Kcal / 962.57 KJ			Energia: 236.84 Kcal / 989.99 KJ			Energia: 162.99 Kcal / 681.30 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	8.70 g	19.00 g	12.00 g	3.35 g	13.87 g	3.92 g	3.96 g	14.51 g	4.39 g	2.10 g	4.20 g	2.80 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	45.00 g	24.00 g	0.99 g	21.01 g	0.00 g	1.18 g	20.60 g	0.00 g	1.59 g	28.70 g	22.80 g	0.12 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 2026.05.25. - 2026.05.29.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Óvoda Gluténmentes	Tej[7], Zala felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Pritaminos tonhalkrém [3,4,10,(12)], Kenyér(10,13)			Karamellás tej[7], Méz, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres túrókrém[7], Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Házi húskrém[10,(12)], Kenyér(10,13), Jégcsap retek		
	Energia: 315.95 Kcal / 1,320.67 KJ			Energia: 313.34 Kcal / 1,309.76 KJ			Energia: 412.67 Kcal / 1,724.96 KJ			Energia: 290.21 Kcal / 1,213.08 KJ			Energia: 359.23 Kcal / 1,501.58 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.14 g	15.33 g	5.19 g	4.27 g	6.50 g	0.83 g	8.10 g	11.35 g	3.73 g	5.03 g	3.48 g	1.34 g	5.05 g	11.48 g	3.34 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.26 g	0.00 g	1.52 g	56.86 g	34.98 g	1.40 g	67.32 g	36.18 g	1.02 g	57.77 g	34.98 g	0.87 g	56.70 g	34.98 g	0.99 g	
Óvoda Gluténmentes	Csirkegulyás[9], Túrós tészta[7], Porcukor, Alma			Karfiolleves[7], Pusztapörkölt, Uborka saláta, Kenyér(10,13)			Paradicsomleves, Rántott csirkemell[3], Zöldborsófőzelék[7], Kenyér(10,13)			Lencseleves[7,10,(12)], Tejbedara[7], Fahéjas porcukor szórat			Csontleves[9], Natúr sertésborda, Gyümölcsmártás[7], Piritott dara		
	Energia: 713.74 Kcal / 2,983.43 KJ			Energia: 606.45 Kcal / 2,534.96 KJ			Energia: 781.12 Kcal / 3,265.08 KJ			Energia: 495.92 Kcal / 2,072.95 KJ			Energia: 500.47 Kcal / 2,091.96 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	29.51 g	23.78 g	8.67 g	24.01 g	17.69 g	4.05 g	40.96 g	27.42 g	4.04 g	20.09 g	9.78 g	3.22 g	22.56 g	15.31 g	4.09 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.34 g	16.02 g	1.16 g	84.57 g	7.07 g	2.11 g	89.51 g	0.00 g	2.51 g	81.20 g	26.06 g	0.93 g	66.57 g	12.68 g	1.31 g	
Óvoda Gluténmentes	Kenőmájás, Kenyér(10,13), Paradicsom			Sajtkrém[7], Kenyér(10,13)			Baromfi párizsi, Margarin, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Edami sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13), Sárgarépa			Almás-fahéjas rétes		
	Energia: 173.84 Kcal / 726.65 KJ			Energia: 182.00 Kcal / 760.76 KJ			Energia: 214.87 Kcal / 898.16 KJ			Energia: 248.46 Kcal / 1,038.56 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
	4.58 g	6.93 g	2.74 g	2.30 g	9.05 g	4.78 g	3.80 g	12.01 g	3.48 g	6.70 g	13.71 g	5.49 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
21.36 g	0.00 g	1.20 g	20.90 g	0.00 g	0.89 g	20.92 g	0.00 g	1.22 g	22.50 g	0.00 g	1.21 g	40.00 g	23.00 g	0.60 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.