

Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.																	
hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
Óvoda Tejmentes			Rizsital, Olasz felvágott, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Pritaminos margarinkrém, Zsemle[1]			Rizsital, Méz, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Padlizsánkrém[3,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Gyümölcsstea, Soproni felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli[1]		
			Energia: 364.78 Kcal / 1,524.78 KJ			Energia: 420.66 Kcal / 1,758.36 KJ			Energia: 363.25 Kcal / 1,518.39 KJ			Energia: 330.10 Kcal / 1,379.82 KJ			Energia: 395.92 Kcal / 1,654.95 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
			7.98 g	15.54 g	4.66 g	4.59 g	14.49 g	4.03 g	5.32 g	9.38 g	2.37 g	5.88 g	3.93 g	0.66 g	6.76 g	13.86 g	4.44 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
46.88 g			66.37 g			63.02 g			66.81 g			58.69 g					
8.12 g			35.11 g			24.32 g			35.66 g			35.08 g					
1.54 g			0.80 g			0.70 g			1.19 g			1.49 g					
Óvoda Tejmentes			Gulyásleves[1,3], Burgonyás kocka[1,3], Csemege uborka[10,12], Zsemle[1]			Kertészleves[1,3,9], Sertéspörkölt feltét, Sárgaborsó főzelék[1], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Alma			Gombaleves[1,3,9], Sült csirkecomb(10), Petrezselymes burgonya, Csemege uborka[10,12]			Zöldborsóleves[1,3,9], Parajos-sajtos spagetti [1,3]			Gyümölcsle 100 %-os, Zöldséges pulykaragu[1,9], Pirított burgonya		
			Energia: 735.85 Kcal / 3,075.85 KJ			Energia: 726.53 Kcal / 3,036.90 KJ			Energia: 615.49 Kcal / 2,572.75 KJ			Energia: 631.40 Kcal / 2,639.25 KJ			Energia: 513.42 Kcal / 2,146.10 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
			31.58 g	17.40 g	3.43 g	38.00 g	22.50 g	3.93 g	47.87 g	21.08 g	3.75 g	17.26 g	29.09 g	8.56 g	18.67 g	12.40 g	3.05 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
111.14 g			91.29 g			57.03 g			74.52 g			79.22 g					
0.15 g			6.37 g			0.10 g			0.79 g			28.00 g					
2.72 g			1.81 g			2.68 g			2.56 g			1.27 g					
Óvoda Tejmentes			Csemege szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóuborka			Barackos párna			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Jégcsap retek			Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]			Csokoládés szójadesszert[6], Alma		
			Energia: 285.76 Kcal / 1,194.48 KJ			Energia: 339.00 Kcal / 1,417.02 KJ			Energia: 260.59 Kcal / 1,089.27 KJ			Energia: 268.33 Kcal / 1,121.62 KJ			Energia: 154.65 Kcal / 646.44 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
			7.50 g	12.40 g	2.59 g	7.60 g	13.00 g	11.00 g	8.66 g	11.50 g	3.54 g	4.52 g	11.67 g	5.93 g	4.30 g	3.30 g	1.00 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
34.88 g			42.00 g			29.69 g			35.24 g			25.40 g					
0.68 g			24.00 g			0.68 g			0.13 g			20.75 g					
0.82 g			0.98 g			1.31 g			1.16 g			0.17 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. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.																	
hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
Óvoda Tejmentes			Rizsital, Baromfi párizsi, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Sajtkrém házi TM, Zsemle[1], Paradicsom			Kakaós rizsital, Méz, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Szendvicssonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli[1]		
			Energia: 340.46 Kcal / 1,423.12 KJ			Energia: 432.27 Kcal / 1,806.89 KJ			Energia: 479.69 Kcal / 2,005.10 KJ			Energia: 386.02 Kcal / 1,613.56 KJ			Energia: 383.03 Kcal / 1,601.07 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			7.62 g	13.02 g	3.75 g	4.73 g	14.16 g	5.94 g	5.85 g	9.22 g	2.63 g	9.80 g	9.20 g	2.65 g	4.02 g	11.90 g	5.95 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
46.86 g	8.12 g	1.16 g	70.00 g	35.11 g	1.10 g	92.24 g	37.13 g	0.95 g	64.67 g	35.66 g	1.46 g	62.83 g	35.08 g	1.11 g			
Óvoda Tejmentes			Babgulyás[1,3], Morzsás nudli[1], Szilvaöntet, Porcukor, Alma, Zsemle[1]			Burgonyaleves[1,3,9], Sült virsli, Zöldbabfőzelék[1], Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Halgaluska leves[1,3,4,9], Székelykáposzta(12), Zsemle[1], Alma			Zöldség krémleves[1,3,9], Zsemlekocka[1], Tavaszi szárnyas rizseshús			Gyümölcslé 100 %-os, Gyros aprópecsenye (3,6,10,11), Pirított burgonya, Uborka saláta		
			Energia: 935.58 Kcal / 3,910.72 KJ			Energia: 566.35 Kcal / 2,367.34 KJ			Energia: 426.33 Kcal / 1,782.06 KJ			Energia: 533.32 Kcal / 2,229.28 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
			32.20 g	14.95 g	2.73 g	20.34 g	28.17 g	7.06 g	25.04 g	14.98 g	3.45 g	25.88 g	14.31 g	2.24 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					
163.22 g	29.19 g	2.06 g	56.32 g	0.41 g	2.07 g	46.19 g	6.02 g	2.56 g	74.25 g	0.51 g	1.21 g	82.21 g	34.99 g	1.46 g			
Óvoda Tejmentes			Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Sárgarépa			Olasz felvágott, Margarin, Zsemle[1]			Almás-fahéjas rétes			Magyaros margarinkrém, Zsemle[1]			Mákos puszedli, Alma		
			Energia: 216.38 Kcal / 904.47 KJ			Energia: 281.22 Kcal / 1,175.50 KJ			Energia: 378.23 Kcal / 1,581.00 KJ			Energia: 279.24 Kcal / 1,167.22 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
			8.72 g	6.08 g	2.71 g	7.26 g	13.63 g	4.42 g	8.10 g	18.00 g	15.00 g	4.60 g	14.50 g	4.03 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					
30.68 g	0.68 g	1.31 g	31.10 g	0.13 g	1.54 g	40.00 g	23.00 g	0.60 g	31.32 g	0.13 g	0.80 g	41.00 g	24.95 g	0.89 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. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.																	
hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
Óvoda Tejmentes			Rizsital, Pulykasonka[6], Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli[1], Zöldpaprika			Kakaós rizsital, Dzsem(12), Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Sárgarépás margarinkrém, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Gyümölcsstea, Tojáskrém[3,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]		
			Energia: 319.93 Kcal / 1,337.31 KJ			Energia: 386.95 Kcal / 1,617.45 KJ			Energia: 464.25 Kcal / 1,940.57 KJ			Energia: 382.53 Kcal / 1,598.98 KJ			Energia: 365.85 Kcal / 1,529.25 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			8.64 g	9.94 g	2.55 g	4.26 g	11.96 g	5.95 g	6.84 g	9.27 g	2.63 g	5.54 g	10.34 g	2.84 g	7.73 g	7.54 g	1.41 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
47.66 g			63.43 g			87.11 g			65.46 g			65.87 g					
8.12 g			35.08 g			32.00 g			35.66 g			35.66 g					
1.13 g			1.11 g			0.95 g			0.89 g			1.15 g					
Óvoda Tejmentes			Palóclevés[1], Tejbedara[1], Kakaós porcukor szórat, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Brokkoli krémleves[1], Zsemlekocta[1], Bakonyi csirkeragu[1], Párolt rizs			Kolbászos lencseleves[1,3], Bolognai spagetti[1,3], Növényi sajt szórat, Alma			Tarhonyaleves[1,3,9], Natúr sertésborda[1], Paradicsomos káposzta[1], Zsemle[1]			Gyümölcsle 100 %-os, Sült csirkecomb(10), Hagymás tört burgonya, Káposzta saláta		
			Energia: 563.90 Kcal / 2,357.10 KJ			Energia: 551.07 Kcal / 2,303.47 KJ			Energia: 792.48 Kcal / 3,312.57 KJ			Energia: 583.53 Kcal / 2,439.16 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
			18.20 g	11.52 g	2.52 g	25.68 g	16.12 g	2.43 g	32.11 g	39.20 g	13.36 g	26.04 g	20.58 g	4.67 g	42.50 g	15.73 g	3.09 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
95.59 g			74.95 g			76.63 g			71.80 g			67.76 g					
38.18 g			0.95 g			7.49 g			10.58 g			33.00 g					
1.03 g			1.40 g			2.81 g			1.97 g			2.02 g					
Óvoda Tejmentes			Paprikás szalámi, Margarin, Zsemle[1], Kígyóborka			Csokis párna			Kolbászkrém[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Soproni felvágott, Margarin, Zsemle[1]			Csokoládés szójadesszert[6]		
			Energia: 291.26 Kcal / 1,217.47 KJ			Energia: 407.18 Kcal / 1,702.01 KJ			Energia: 269.16 Kcal / 1,125.09 KJ			Energia: 281.22 Kcal / 1,175.50 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
			6.70 g	12.37 g	2.65 g	8.70 g	19.00 g	12.00 g	7.45 g	13.02 g	3.89 g	7.26 g	13.63 g	4.42 g	3.90 g	2.90 g	1.00 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
36.88 g			45.00 g			29.51 g			31.10 g			18.40 g					
0.13 g			24.00 g			0.68 g			0.13 g			14.80 g					
0.72 g			0.99 g			1.23 g			1.54 g			0.16 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 2026.05.25. - 2026.05.29.

Heti étlap 2026.05.25. - 2026.05.29.																	
hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
Óvoda Tejmentes			Rizsital, Zala felvágott, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Pritaminos tonhalkrém [3,4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Kakaós rizsital, Méz, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres margarinkrém, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Gyümölcsstea, Házi húskrém[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Jégcsap retek		
			Energia: 346.83 Kcal / 1,449.75 KJ			Energia: 352.22 Kcal / 1,472.28 KJ			Energia: 479.69 Kcal / 2,005.10 KJ			Energia: 401.45 Kcal / 1,678.06 KJ			Energia: 398.11 Kcal / 1,664.10 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			8.36 g	13.36 g	3.83 g	8.37 g	5.65 g	0.80 g	5.85 g	9.22 g	2.63 g	5.60 g	12.77 g	3.50 g	9.15 g	10.63 g	3.31 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
46.94 g			65.36 g			92.24 g			64.67 g			65.20 g					
8.12 g			35.66 g			37.13 g			35.66 g			35.66 g					
1.20 g			1.45 g			0.95 g			0.88 g			1.04 g					
Óvoda Tejmentes			Csirkegulyás[1,3,9], Darás metélt[1,3], Extra dzsem(12), Porcukor, Alma			Karfiolleves[1,3], Pusztapörkölt, Uborka saláta, Zsemle[1]			Paradicsomleves[1,3], Rántott csirkemell[1,3], Zöldborsófőzelék[1], Zsemle[1]			Lencseleves[1,3,10,(12)], Szilvás lepény[1,3]			Csontleves[1,3,9], Natúr sertésborda[1], Gyümölcsmártás, Piritott dara [1]		
			Energia: 761.82 Kcal / 3,184.41 KJ			Energia: 557.19 Kcal / 2,329.05 KJ			Energia: 789.52 Kcal / 3,300.19 KJ			Energia: 629.96 Kcal / 2,633.23 KJ			Energia: 505.55 Kcal / 2,113.20 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			26.87 g	16.02 g	2.34 g	25.53 g	15.03 g	3.09 g	42.51 g	24.63 g	3.19 g	19.83 g	14.69 g	3.32 g	24.07 g	13.37 g	3.35 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
125.72 g			78.10 g			97.73 g			103.27 g			70.76 g					
38.96 g			7.14 g			11.06 g			25.25 g			13.28 g					
1.75 g			1.77 g			2.34 g			1.18 g			1.32 g					
Óvoda Tejmentes			Kenőmájás, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom			Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]			Baromfi párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli[1], Kígyóuborka			Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1], Sárgarépa			Almás-fahéjas rétes		
			Energia: 212.72 Kcal / 889.17 KJ			Energia: 268.33 Kcal / 1,121.62 KJ			Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ			Energia: 276.37 Kcal / 1,155.23 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
			8.68 g	6.08 g	2.71 g	4.52 g	11.67 g	5.93 g	6.60 g	11.36 g	3.53 g	4.76 g	11.71 g	5.94 g	8.10 g	18.00 g	15.00 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
29.86 g			35.24 g			24.02 g			36.86 g			40.00 g					
0.68 g			0.13 g			0.10 g			0.13 g			23.00 g					
1.25 g			1.16 g			1.12 g			1.22 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. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.