

Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Óvoda Gluténmentes	Tej[7], Kockasajt[7], Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Sárgarépás margarinkrém, Kenyér(10,13)			Vaníliás tej[7], Dzsem(12), Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Trappista sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Lilahagymás túrókrém[7], Kenyér(10,13)		
	Energia: 240.78 Kcal / 1,006.46 KJ			Energia: 343.65 Kcal / 1,436.46 KJ			Energia: 473.87 Kcal / 1,980.78 KJ			Energia: 385.56 Kcal / 1,611.64 KJ			Energia: 286.01 Kcal / 1,195.52 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	1.44 g	11.19 g	2.87 g	12.49 g	12.90 g	4.54 g	6.76 g	13.97 g	5.67 g	4.66 g	3.47 g	1.36 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	56.96 g	34.98 g	0.84 g	74.48 g	38.04 g	1.15 g	55.85 g	34.98 g	1.24 g	56.80 g	34.98 g	0.87 g	
Óvoda Gluténmentes	Csirkeraguleves[9], Gyümölcsös kukoricalepény[3]			Daragaluska leves[3,9], Bakonyi sertésragu, Párolt rizs, Alma			Halgaluska leves[3,4,9], Sült csirkecomb(10), Rizi-bizi, Alma			Zöldség krémleves[7,9], Kenyérkocka(10,13), Rakott burgonya[3,7], Uborka saláta			Gyümölcslé 100 %-os, Bolognai spagetti, Sajt szórat[7], Alma		
	Energia: 555.32 Kcal / 2,321.24 KJ			Energia: 602.48 Kcal / 2,518.37 KJ			Energia: 630.50 Kcal / 2,635.49 KJ			Energia: 583.83 Kcal / 2,440.41 KJ			Energia: 713.09 Kcal / 2,980.72 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	20.26 g	20.22 g	4.51 g	25.04 g	19.63 g	4.08 g	51.46 g	19.12 g	3.71 g	17.08 g	23.73 g	7.15 g	21.10 g	28.69 g	9.71 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.61 g	28.05 g	1.25 g	80.16 g	5.95 g	1.36 g	61.67 g	5.95 g	1.62 g	73.56 g	7.07 g	2.25 g	89.85 g	34.25 g	1.52 g	
Óvoda Gluténmentes	Csemege szalámi, Margarin, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Almás-fahéjas rétes			Zala felvágott, Margarin, Kenyér(10,13), Zöldpaprika			Mákos puszedli, Alma			Habos puding[7]		
	Energia: 246.88 Kcal / 1,031.96 KJ			Energia: 378.23 Kcal / 1,581.00 KJ			Energia: 222.81 Kcal / 931.35 KJ			Energia: 282.40 Kcal / 1,180.43 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	8.10 g	18.00 g	15.00 g	4.58 g	12.39 g	3.56 g	7.40 g	8.50 g	0.50 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	40.00 g	23.00 g	0.60 g	21.26 g	0.00 g	1.25 g	41.00 g	24.95 g	0.89 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 2026.06.08. - 2026.06.12.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Óvoda Gluténmentes	Tej[7], Pulykasonka[6], Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcs joghurt[7], Kenyér(10,13)			Tej[7], Méz, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Baromfi párizsi, Margarin, Kenyér(10,13), Kígyóborka			Gyümölcsstea, Pritaminos tonhalkrém [3,4,10,(12)], Kenyér(10,13)		
	Energia: 289.05 Kcal / 1,208.23 KJ			Energia: 272.45 Kcal / 1,138.84 KJ			Energia: 332.37 Kcal / 1,389.31 KJ			Energia: 356.18 Kcal / 1,488.83 KJ			Energia: 313.34 Kcal / 1,309.76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.42 g	11.91 g	3.91 g	6.79 g	7.14 g	3.33 g	8.10 g	11.35 g	3.73 g	3.80 g	12.01 g	3.48 g	4.27 g	6.50 g	0.83 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.98 g	0.00 g	1.45 g	42.95 g	22.45 g	1.14 g	47.34 g	16.20 g	1.02 g	55.91 g	34.98 g	1.22 g	56.86 g	34.98 g	1.40 g	
Óvoda Gluténmentes	Bakonyi betyárleves[9], Darás metélt, Barack öntet, Porcukor, Kenyér(10,13), Alma			Vegyes gyümölcsleves[7], Sült virsli, Burgonya főzelék[7], Kenyér(10,13)			Zöldségleves[9], Cukkinis- bazsalikomos spagetti, Sajt szórat[7], Banán			Tarhonyaleves[9], Zöldséges sertésragu[9], Pirított burgonya			Zellerkrémleves[9], Kenyérkocka(10,13), Gyros aprópecsenye (3,6,7,10,11), Párolt rizs, Uborka saláta		
	Energia: 879.97 Kcal / 3,678.27 KJ			Energia: 634.86 Kcal / 2,653.71 KJ			Energia: 652.24 Kcal / 2,726.36 KJ			Energia: 578.03 Kcal / 2,416.17 KJ			Energia: 639.63 Kcal / 2,673.65 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	27.42 g	24.76 g	5.32 g	17.06 g	25.70 g	8.16 g	14.76 g	16.80 g	4.92 g	22.63 g	24.32 g	5.91 g	27.62 g	20.88 g	3.36 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
132.59 g	21.26 g	1.89 g	80.51 g	12.03 g	2.28 g	108.43 g	0.28 g	1.98 g	65.31 g	0.02 g	1.58 g	84.04 g	7.39 g	1.90 g	
Óvoda Gluténmentes	Kenőmájas, Kenyér(10,13), Paradicsom			Sonkakrém, Kenyér(10,13), Kígyóborka			Padlizsánkrém[3,10,(12)], Kenyér(10,13)			Barackos párna			Habos puding[7], Alma		
	Energia: 173.84 Kcal / 726.65 KJ			Energia: 212.93 Kcal / 890.05 KJ			Energia: 149.91 Kcal / 626.62 KJ			Energia: 339.00 Kcal / 1,417.02 KJ			Energia: 197.78 Kcal / 826.72 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4.58 g	6.93 g	2.74 g	5.27 g	10.86 g	2.88 g	1.78 g	4.78 g	0.69 g	7.60 g	13.00 g	11.00 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
21.36 g	0.00 g	1.20 g	21.59 g	0.18 g	1.34 g	23.32 g	0.00 g	1.14 g	42.00 g	24.00 g	0.98 g	35.70 g	28.75 g	0.13 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 2026.06.15. - 2026.06.19.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Óvoda Gluténmentes	Tej[7], Kockasajt[7], Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Soproni felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)			Kakaó[7], Dzsem(12), Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém[7], Kenyér(10,13), Sárgarépa			Gyümölcsstea, Tojáskrém[3,10,(12)], Kenyér(10,13)		
	Energia: 240.78 Kcal / 1,006.46 KJ			Energia: 378.15 Kcal / 1,580.67 KJ			Energia: 430.33 Kcal / 1,798.78 KJ			Energia: 331.65 Kcal / 1,386.30 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
	11.17 g	6.50 g	3.00 g	3.96 g	14.51 g	4.39 g	12.24 g	15.09 g	5.90 g	2.38 g	9.39 g	4.08 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
32.30 g	1.04 g	1.11 g	55.59 g	34.98 g	1.59 g	58.98 g	26.06 g	1.03 g	57.81 g	35.38 g	0.93 g	57.37 g	34.98 g	1.10 g	
Óvoda Gluténmentes	Gulyásleves, Tejszínes penne, Alma, Kenyér(10,13)			Paradicsomleves, Csirkepörkölt feltét, Zöldborsófőzelék[7], Kenyér(10,13)			Gombaleves[7,9], Rántott halfilé[3,4], Kukoricás rizs, Majonéz[3,10], Nektarin			Köményleves, Kenyérkocka(10,13), Sült csirkecomb(10), Burgonyapüré, Káposzta saláta			Gyümölcslé 100 %-os, Rántott sertésborda[3], Milánói makaróni, Sajt szórat[7], Alma		
	Energia: 900.58 Kcal / 3,764.42 KJ			Energia: 723.86 Kcal / 3,025.73 KJ			Energia: 764.10 Kcal / 3,193.94 KJ			Energia: 684.30 Kcal / 2,860.37 KJ			Energia: 1,012.59 Kcal / 4,232.63 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	38.05 g	29.70 g	8.69 g	36.13 g	28.42 g	4.56 g	28.70 g	28.97 g	4.94 g	45.15 g	26.23 g	5.41 g	41.92 g	36.57 g	12.57 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
116.36 g	7.66 g	2.22 g	77.80 g	0.00 g	2.25 g	95.89 g	15.12 g	1.86 g	64.93 g	7.24 g	2.28 g	125.82 g	35.35 g	2.20 g	
Óvoda Gluténmentes	Paprikás szalámi, Margarin, Kenyér(10,13), Kaliforniai paprika			Vajkrém[7], Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Trappista sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13)			Csirkemell sonka, Margarin, Kenyér(10,13)			Csokis párna, Alma		
	Energia: 250.70 Kcal / 1,047.93 KJ			Energia: 150.46 Kcal / 628.92 KJ			Energia: 244.25 Kcal / 1,020.97 KJ			Energia: 195.88 Kcal / 818.78 KJ			Energia: 441.97 Kcal / 1,847.43 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	3.40 g	13.29 g	2.63 g	2.04 g	5.37 g	2.80 g	6.76 g	13.97 g	5.67 g	5.66 g	8.63 g	2.21 g	9.10 g	19.40 g	12.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.25 g	0.00 g	0.76 g	21.76 g	0.40 g	0.83 g	20.86 g	0.00 g	1.24 g	21.94 g	0.00 g	1.21 g	52.00 g	29.95 g	1.00 g	

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyeződés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákkfélek 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 2026.06.29. - 2026.07.03.

Heti étlap 2026.06.29. - 2026.07.03.																	
hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
Óvoda Gluténmentes			Tej[7], Pulykasonka[6], Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Sonkás kockasajt[7], Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Kakaó[7], Méz, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Sajtkrém[7], Kenyér(10,13), Sárgarépa			Gyümölcsstea, Körözött[7], Kenyér(10,13), Kaliforniai paprika		
			Energia: 289.05 Kcal / 1,208.23 KJ			Energia: 310.25 Kcal / 1,296.85 KJ			Energia: 445.77 Kcal / 1,863.32 KJ			Energia: 331.35 Kcal / 1,385.04 KJ			Energia: 320.45 Kcal / 1,339.48 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			11.42 g	11.91 g	3.91 g	4.74 g	6.37 g	3.17 g	11.25 g	15.04 g	5.90 g	2.54 g	9.09 g	4.79 g	6.84 g	5.20 g	2.28 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
31.98 g			56.23 g			64.11 g			57.51 g			59.30 g					
0.00 g			34.98 g			31.19 g			34.98 g			34.98 g					
1.45 g			0.66 g			1.03 g			0.95 g			1.37 g					
Óvoda Gluténmentes			Májgaluska leves[3,9], Darás metélt, Szilvaöntet, Porcukor, Alma			Csontleves[9], Natúr sertésborda, Gyümölcsmártás[7], Piritott dara			Halgaluska leves[3,4,9], Stefánia vagdalt[3], Hagymás tört burgonya, Uborka saláta			Meggyleves, Sült csirkecomb(10), Párolt rizs, Csemege uborka[10,12], Kenyér(10,13)			Gyümölcslé 100 %-os, Rántott sertésborda[3], Fűszeres parázsburgonya, Kukorica saláta, majonézes [3,7,10,(12)]		
			Energia: 652.86 Kcal / 2,728.95 KJ			Energia: 500.47 Kcal / 2,091.96 KJ			Energia: 588.29 Kcal / 2,459.05 KJ			Energia: 762.55 Kcal / 3,187.46 KJ			Energia: 877.08 Kcal / 3,666.19 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			13.92 g	13.46 g	1.97 g	22.56 g	15.31 g	4.09 g	25.14 g	29.55 g	7.73 g	45.63 g	16.36 g	3.32 g	34.08 g	32.17 g	6.92 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
116.71 g			66.57 g			53.87 g			104.87 g			111.94 g					
29.12 g			12.68 g			6.99 g			19.05 g			28.02 g					
1.28 g			1.31 g			2.46 g			2.34 g			2.09 g					
Óvoda Gluténmentes			Csemege szalámi, Margarin, Kenyér(10,13), Paradicsom			Csokis párna			Zala felvágott, Margarin, Kenyér(10,13), Zöldpaprika			Barackos párna, Alma			Kolbászkrém[10,(12)], Kenyér(10,13)		
			Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ			Energia: 407.18 Kcal / 1,702.01 KJ			Energia: 222.81 Kcal / 931.35 KJ			Energia: 373.79 Kcal / 1,562.44 KJ			Energia: 230.28 Kcal / 962.57 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			3.40 g	13.27 g	2.63 g	8.70 g	19.00 g	12.00 g	4.58 g	12.39 g	3.56 g	8.00 g	13.40 g	11.00 g	3.35 g	13.87 g	3.92 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
26.84 g			45.00 g			21.26 g			49.00 g			21.01 g					
0.00 g			24.00 g			0.00 g			29.95 g			0.00 g					
0.76 g			0.99 g			1.25 g			0.99 g			1.18 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.