

Heti étlap 2026.07.06. - 2026.07.10.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Óvoda Gluténmentes	Tej[7], Kockasajt[7], Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Csirkemell sonka, Margarin, Kenyér(10,13), Paradicsom			Karamellás tej[7], Méz, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Trappista sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcs joghurt[7], Kenyér(10,13)		
	Energia: 240.78 Kcal / 1,006.46 KJ			Energia: 341.57 Kcal / 1,427.76 KJ			Energia: 412.67 Kcal / 1,724.96 KJ			Energia: 385.56 Kcal / 1,611.64 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	5.86 g	8.67 g	2.22 g	8.10 g	11.35 g	3.73 g	6.76 g	13.97 g	5.67 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
32.30 g	1.04 g	1.11 g	57.73 g	34.98 g	1.21 g	67.32 g	36.18 g	1.02 g	55.85 g	34.98 g	1.24 g	42.95 g	22.45 g	1.14 g	
Óvoda Gluténmentes	Bakonyi betyárleves[9], Tejberizs[7], Fahéjas porcukor szórat, Kenyér(10,13)			Zöldségleves[9], Pásztortarhonya, Sárgarépás káposztasaláta, Kenyér(10,13), Alma			Paradicsomleves, Rántott csirkemell[3], Petrezselymes burgonya, Uborka saláta			Burgonyaleves[9], Bolognai spagetti, Sajt szórat[7], Gesztenye desszert			Gyümölcslé 100 %-os, Lecsős csirkecomb, Párolt rizs		
	Energia: 819.23 Kcal / 3,424.38 KJ			Energia: 683.16 Kcal / 2,855.61 KJ			Energia: 659.48 Kcal / 2,756.63 KJ			Energia: 959.89 Kcal / 4,012.34 KJ			Energia: 739.13 Kcal / 3,089.56 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	34.58 g	21.16 g	6.72 g	21.78 g	21.94 g	5.38 g	33.27 g	19.93 g	2.51 g	33.27 g	46.44 g	10.42 g	45.15 g	22.10 g	4.98 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119.84 g	26.28 g	1.63 g	95.75 g	11.03 g	2.27 g	85.13 g	6.99 g	2.24 g	99.03 g	0.37 g	2.04 g	88.05 g	28.00 g	1.27 g	
Óvoda Gluténmentes	Kenőmájás, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Mediterrán párna, Görögdinnye			Olasz felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)			Habos puding[7], Nektarin			Barackos párna, Alma		
	Energia: 171.81 Kcal / 718.17 KJ			Energia: 309.36 Kcal / 1,293.12 KJ			Energia: 236.84 Kcal / 989.99 KJ			Energia: 245.91 Kcal / 1,027.90 KJ			Energia: 373.79 Kcal / 1,562.44 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4.58 g	6.91 g	2.73 g	5.20 g	7.10 g	2.00 g	3.96 g	14.51 g	4.39 g	3.51 g	4.89 g	2.88 g	8.00 g	13.40 g	11.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.90 g	0.00 g	1.21 g	45.50 g	3.60 g	0.91 g	20.60 g	0.00 g	1.59 g	46.37 g	37.82 g	0.12 g	49.00 g	29.95 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.

Heti étlap 2026.07.13. - 2026.07.17.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Óvoda Gluténmentes	Tej[7], Baromfi párizsi, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Füstölt főző kolbász, Tojáskrém[3,10,(12)], Kenyér(10,13), , Zöldhagyma			Tej[7], Dzsem(12), Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Füstölt sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13), Sárgarépa			Gyümölcsstea, Házi húskrém[10,(12)], Kenyér(10,13), Paradicsom		
	Energia: 309.58 Kcal / 1,294.04 Kj			Energia: 393.68 Kcal / 1,645.58 Kj			Energia: 316.93 Kcal / 1,324.77 Kj			Energia: 389.77 Kcal / 1,629.24 Kj			Energia: 360.79 Kcal / 1,508.10 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	7.19 g	13.52 g	3.37 g	9.09 g	11.40 g	3.73 g	6.70 g	13.71 g	5.49 g	5.03 g	11.50 g	3.34 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
31.18 g 0.00 g 1.48 g			59.27 g 34.98 g 1.67 g			42.21 g 11.07 g 1.02 g			57.49 g 34.98 g 1.21 g			56.97 g 34.98 g 0.98 g			
Óvoda Gluténmentes	Gulyásleves, Darás metélt, Szilvaöntet, Porcukor, Nektarin			Zöldségleves[9], Vadas sertésragu[10,(12)], Pirított burgonya , Gesztenye desszert			Vegyes gyümölcsleves[7], Óvári sertésszelet[7], Hagymás tört burgonya, Uborka saláta			Zöldségleves[9], Bolognai ragu, Tészta köret, Sajt szórat[7]			Gyümölcslé 100 %-os, Rántott halfilé[3,4], Párolt rizs 1/2, Francia saláta 1/2 adag[3,10,12]		
	Energia: 846.16 Kcal / 3,536.95 Kj			Energia: 774.73 Kcal / 3,238.37 Kj			Energia: 615.93 Kcal / 2,574.59 Kj			Energia: 696.76 Kcal / 2,912.46 Kj			Energia: 746.59 Kcal / 3,120.75 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	23.71 g	18.28 g	3.42 g	33.27 g	29.19 g	3.34 g	32.61 g	26.06 g	7.13 g	23.39 g	31.02 g	10.05 g	25.26 g	19.07 g	3.07 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
144.23 g 38.27 g 1.40 g			91.66 g 2.56 g 1.49 g			61.17 g 19.02 g 2.81 g			79.25 g 0.38 g 2.05 g			116.17 g 32.75 g 2.41 g			
Óvoda Gluténmentes	Csemege szalámi, Margarin, Kenyér(10,13), Zöldpaprika			Soproni felvágott, Margarin, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Zöldfűszeres túrókrém[7], Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Zöldségkrémes szendvics, Görögdinnye			Mákos puszedli, Alma		
	Energia: 248.45 Kcal / 1,038.52 Kj			Energia: 239.19 Kcal / 999.81 Kj			Energia: 151.25 Kcal / 632.23 Kj			Energia: 313.43 Kcal / 1,310.14 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
	3.44 g	13.29 g	2.62 g	4.16 g	14.53 g	4.39 g	5.23 g	3.50 g	1.34 g	9.00 g	7.70 g	3.50 g	7.40 g	8.50 g	0.50 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
26.64 g 0.00 g 0.76 g			20.94 g 0.00 g 1.60 g			23.12 g 0.00 g 0.88 g			44.50 g 2.80 g 0.98 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 2026.07.20. - 2026.07.24.

Heti étlap 2026.07.20. - 2026.07.24.																	
hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
Óvoda Gluténmentes			Tej[7], Kockasajt[7], Kenyér(10,13)			Gyümölcstea, Trappista sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13)			Kakaó[7], Méz, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcstea, Tavaszi felvágott, Margarin, Kenyér(10,13), Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Körözött[7], Szendvicssonka, Kenyér(10,13)		
			Energia: 240.78 Kcal / 1,006.46 KJ			Energia: 385.56 Kcal / 1,611.64 KJ			Energia: 445.77 Kcal / 1,863.32 KJ			Energia: 354.06 Kcal / 1,479.97 KJ			Energia: 346.31 Kcal / 1,447.58 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
			11.17 g	6.50 g	3.00 g	6.76 g	13.97 g	5.67 g	11.25 g	15.04 g	5.90 g	3.49 g	11.33 g	3.21 g	10.88 g	6.78 g	2.85 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
32.30 g			55.85 g			64.11 g			57.21 g			58.13 g					
1.04 g			34.98 g			31.19 g			34.98 g			34.98 g					
1.11 g			1.24 g			1.03 g			1.12 g			2.03 g					
Óvoda Gluténmentes			Sertésraguleves[9], Túrós tészta[7], Porcukor			Karfiolleves[7], Paradicsomos húsgombóc[3], Főtt burgonya, Kenyér(10,13)			Zöldborsóleves[9], Gyros aprópecsenye (3,6,7,10,11), Pirított burgonya , Uborka saláta, Nektarin			Karlábéleves[7], Csirkepörkölt, Galuska köret [3], Káposzta saláta, Kenyér(10,13), Gesztenye desszert			Daragaluska leves[3,9], Cukkini fasírt[3], Lencsefőzelék[7,10,(12)], Kenyér(10,13)		
			Energia: 758.48 Kcal / 3,170.45 KJ			Energia: 829.93 Kcal / 3,469.11 KJ			Energia: 670.59 Kcal / 2,803.07 KJ			Energia: 962.38 Kcal / 4,022.75 KJ			Energia: 694.94 Kcal / 2,904.85 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
			34.68 g	29.25 g	11.95 g	23.58 g	25.61 g	6.66 g	32.06 g	18.80 g	2.80 g	39.43 g	30.83 g	3.62 g	30.45 g	19.03 g	3.66 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
87.38 g			122.61 g			91.65 g			127.54 g			97.74 g					
10.07 g			14.07 g			22.11 g			5.03 g			0.03 g					
1.17 g			2.68 g			1.85 g			2.66 g			2.11 g					
Óvoda Gluténmentes			Kenőmájás, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Zöldfűszeres vajkrém[7], Kenyér(10,13), Görögdinnye			Zala felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)			Baromfi párizsi, Margarin, Kenyér(10,13), Paradicsom			Barackos párna, Nektarin		
			Energia: 171.81 Kcal / 718.17 KJ			Energia: 213.43 Kcal / 892.14 KJ			Energia: 218.89 Kcal / 914.96 KJ			Energia: 216.90 Kcal / 906.64 KJ			Energia: 421.92 Kcal / 1,763.63 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
			4.58 g	6.91 g	2.73 g	2.20 g	9.55 g	4.07 g	4.34 g	12.33 g	3.56 g	3.80 g	12.03 g	3.49 g	9.01 g	13.69 g	11.08 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
20.90 g			27.40 g			20.66 g			21.38 g			59.67 g					
0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			39.02 g					
1.21 g			0.66 g			1.25 g			1.21 g			0.98 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 2026.07.27. - 2026.07.31.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Óvoda Gluténmentes	Tej[7], Olasz felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Csirkemell sonka, Margarin, Kenyér(10,13)			Karamellás tej[7], Dzsem(12), Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Edami sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Soproni felvágott, Margarin, Kenyér(10,13), Zöldpaprika		
	Energia: 333.90 Kcal / 1,395.70 KJ			Energia: 337.19 Kcal / 1,409.45 KJ			Energia: 397.23 Kcal / 1,660.42 KJ			Energia: 381.73 Kcal / 1,595.63 KJ			Energia: 382.07 Kcal / 1,597.05 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	5.66 g	8.63 g	2.21 g	9.09 g	11.40 g	3.73 g	6.46 g	13.67 g	5.48 g	4.20 g	14.57 g	4.39 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	56.93 g	34.98 g	1.21 g	62.19 g	31.05 g	1.02 g	55.87 g	34.98 g	1.15 g	56.19 g	34.98 g	1.59 g	
Óvoda Gluténmentes	Csirkegulyás[9], Tejberizs[7], Fahéjas porcukor szórat, Kenyér(10,13)			Zöldbableves[7,9], Rakott burgonya[3,7], Uborka saláta, Gesztenye desszert			Lebbencsleves, Sült csirkecomb(10), Párolt rizs 1/2, Kukorica saláta, majonézes 1/2[3,7,10,(12)], Görögdinnye			Kertészleves[9], Zöldséges pulykaragu[9], Pirított burgonya , Alma			Meggyleves, Rántott csirkemell[3], Zöldborsófézelék[7], Kenyér(10,13)		
	Energia: 776.71 Kcal / 3,246.65 KJ			Energia: 792.16 Kcal / 3,311.23 KJ			Energia: 1,112.87 Kcal / 4,651.80 KJ			Energia: 527.88 Kcal / 2,206.54 KJ			Energia: 763.28 Kcal / 3,190.51 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	30.42 g	14.12 g	4.02 g	27.02 g	35.14 g	6.86 g	55.72 g	39.17 g	7.96 g	21.72 g	16.59 g	3.48 g	38.73 g	23.75 g	3.72 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
129.05 g	26.36 g	1.82 g	88.93 g	7.07 g	2.16 g	133.39 g	0.08 g	2.74 g	70.87 g	6.03 g	1.55 g	94.98 g	19.05 g	2.13 g	
Óvoda Gluténmentes	Paprikás szalámi, Margarin, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Zala felvágott, Margarin, Kenyér(10,13), Zöldpaprika			Magyaros vajkrém[7], Kenyér(10,13), Paradicsom			Almás-fahéjas rétes, Görögdinnye			Habos puding[7], Banán		
	Energia: 246.88 Kcal / 1,031.96 KJ			Energia: 222.81 Kcal / 931.35 KJ			Energia: 186.68 Kcal / 780.32 KJ			Energia: 409.36 Kcal / 1,711.12 KJ			Energia: 320.44 Kcal / 1,339.44 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	4.58 g	12.39 g	3.56 g	2.34 g	9.39 g	4.08 g	8.60 g	18.20 g	15.00 g	4.05 g	4.35 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	21.26 g	0.00 g	1.25 g	22.00 g	0.40 g	0.87 g	46.50 g	23.00 g	0.61 g	65.00 g	22.80 g	0.20 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.