

**Heti étlap 2026.07.06. - 2026.07.10.**

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Óvoda Tejmentes</b>	Rizsital, Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle[1], Paradicsom			Kakaós rizsital, Méz, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Gyümölcstea, Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli[1]		
	Energia: 274.38 Kcal / 1,146.91 KJ			Energia: 308.44 Kcal / 1,289.28 KJ			Energia: 402.18 Kcal / 1,681.11 KJ			Energia: 543.92 Kcal / 2,273.59 KJ			Energia: 556.81 Kcal / 2,327.47 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	5.24 g	13.58 g	6.17 g	9.16 g	7.79 g	2.25 g	5.85 g	9.22 g	2.63 g	9.62 g	12.40 g	6.20 g	12.36 g	14.36 g	4.69 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.02 g	7.99 g	1.16 g	68.23 g	34.98 g	1.16 g	92.24 g	37.00 g	0.95 g	95.23 g	34.98 g	1.76 g	91.09 g	35.68 g	2.14 g	
<b>Óvoda Tejmentes</b>	Bakonyi betyárleves[9], Meggyes-mákos kevert [1,3,(5,8,11)], Vaníliás öntet, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Zöldségleves[1,3,9], Pásztortarhonya[1,3], Sárgarépás káposztasaláta, Alma, Zsemle[1]			Paradicsomleves[1,3], Rántott csirkemell[1,3], Petrezselymes burgonya, Uborka saláta			Burgonyaleves[1,3,9], Bolognai spagetti[1,3], Növényi sajt szórat, Gesztenye desszert			Gyümölcslé 100 %-os, Lecsós csirkecomb, Párolt rizs		
	Energia: 829.49 Kcal / 3,467.27 KJ			Energia: 617.88 Kcal / 2,582.74 KJ			Energia: 716.69 Kcal / 2,995.76 KJ			Energia: 942.33 Kcal / 3,938.94 KJ			Energia: 739.13 Kcal / 3,089.56 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	30.96 g	37.33 g	9.96 g	26.93 g	21.43 g	5.43 g	33.96 g	19.96 g	2.59 g	33.75 g	45.95 g	10.83 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
89.92 g	25.90 g	1.41 g	86.80 g	11.03 g	2.13 g	98.73 g	17.98 g	2.46 g	96.12 g	0.37 g	2.34 g	88.05 g	28.00 g	1.27 g	
<b>Óvoda Tejmentes</b>	Kenőmájas, Zsemle[1], Kígyóuborka			Mediterrán párna, Görögdinnye			Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Csokoládés szójadesszert[6], Nektarin			Barackos párna, Alma		
	Energia: 138.68 Kcal / 579.68 KJ			Energia: 309.36 Kcal / 1,293.12 KJ			Energia: 415.50 Kcal / 1,736.79 KJ			Energia: 202.78 Kcal / 847.62 KJ			Energia: 373.79 Kcal / 1,562.44 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	7.88 g	6.03 g	2.76 g	5.20 g	7.10 g	2.00 g	12.36 g	14.36 g	4.69 g	5.31 g	3.59 g	1.08 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
31.40 g	0.00 g	1.16 g	45.50 g	3.60 g	0.91 g	56.10 g	0.00 g	2.14 g	36.07 g	29.82 g	0.16 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.**

Heti étlap 2026.07.13. - 2026.07.17.																	
hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
<b>Óvoda Tejmentes</b>			Rizsital, Baromfi párizsi, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Füstölt főző kolbász, Tojáskrém[3,10,(12)], Zsemle[1], Zöldhagyma			Kakaós rizsital, Dzsem(12), Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Sárgarépa			Gyümölcstea, Házi húskrém[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom		
			Energia: 262.95 Kcal / 1,099.13 KJ			Energia: 360.55 Kcal / 1,507.10 KJ			Energia: 386.74 Kcal / 1,616.57 KJ			Energia: 551.96 Kcal / 2,307.19 KJ			Energia: 539.45 Kcal / 2,254.90 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	10.49 g	12.64 g	3.40 g	6.84 g	9.27 g	2.63 g	9.86 g	12.44 g	6.21 g	13.43 g	11.35 g	3.64 g
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
46.86 g			7.99 g			1.16 g			69.77 g			34.98 g			1.62 g		
87.11 g			31.87 g			0.95 g			96.85 g			34.98 g			1.82 g		
92.47 g			34.98 g			1.53 g											
<b>Óvoda Tejmentes</b>			Gulyásleves[1,3], Darás metélt[1,3], Szilvaöntet, Porcukor, Nektarin			Zöldségleves[1,3,9], Vadas sertésragu [1,10,(12)], Píritott burgonya, Gesztenye desszert			Vegyes gyümölcsleves, Óvári sertésszelet, Hagymás tört burgonya, Uborka saláta			Lengyeles árpagyöngyleves[1,9], Bolognai ragu, Tészta köret[1,3], Növényi sajt szórat			Gyümölcslé 100 %-os, Rántott halfilé[1,3,4], Párolt rizs 1/2, Francia saláta 1/2 adag [3,10,12]		
			Energia: 848.61 Kcal / 3,547.19 KJ			Energia: 771.84 Kcal / 3,226.29 KJ			Energia: 586.86 Kcal / 2,453.07 KJ			Energia: 578.08 Kcal / 2,416.37 KJ			Energia: 746.70 Kcal / 3,121.21 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			30.73 g	19.03 g	3.65 g	34.40 g	28.98 g	3.39 g	29.52 g	24.04 g	6.50 g	20.33 g	30.37 g	10.37 g	23.68 g	18.66 g	3.04 g
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
136.87 g			38.27 g			1.76 g			90.39 g			2.08 g			1.51 g		
61.66 g			18.07 g			2.79 g			55.25 g			0.32 g			2.03 g		
118.72 g			32.75 g			2.59 g											
<b>Óvoda Tejmentes</b>			Csemege szalámi, Margarin, Zsemle[1], Zöldpaprika			Soproni felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóuborka			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóuborka			Zöldségkrémes szendvics, Görögdinnye			Mákos puszedli, Alma		
			Energia: 215.32 Kcal / 900.04 KJ			Energia: 417.85 Kcal / 1,746.61 KJ			Energia: 399.90 Kcal / 1,671.58 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
			6.74 g	12.41 g	2.65 g	12.56 g	14.38 g	4.69 g	12.94 g	12.20 g	3.86 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		
37.14 g			0.00 g			0.71 g			56.44 g			0.00 g			2.15 g		
56.50 g			0.00 g			1.81 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.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(Óvoda Tejmentes)</b>	Rizsital, Soproni felvágott, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]			Kakaós rizsital, Méz, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Tavaszi felvágott, Margarin, Zsemle[1], Kaliforniai paprika			Gyümölcsstea, Szendvicssonka, Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]		
	Energia: 287.27 Kcal / 1,200.79 KJ			Energia: 332.13 Kcal / 1,388.30 KJ			Energia: 402.18 Kcal / 1,681.11 KJ			Energia: 320.93 Kcal / 1,341.49 KJ			Energia: 364.16 Kcal / 1,522.19 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	4.52 g	11.67 g	5.93 g	5.85 g	9.22 g	2.63 g	6.79 g	10.45 g	3.24 g	8.76 g	13.31 g	6.51 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
46.88 g 7.99 g 1.54 g			70.23 g 34.98 g 1.16 g			92.24 g 37.00 g 0.95 g			67.71 g 34.98 g 1.07 g			70.27 g 34.98 g 1.82 g			
<b>Óvoda Tejmentes</b>	Sertésraguleves[1,3,9], Burgonyás kocka[1,3], Csemege uborka[10,12]			Karfiolleves[1,3], Paradicsomos húsgombóc[1,3], Főtt burgonya, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Zöldborsóleves[1,3,9], Gyros aprópecsenye (1,3,6,10,11), Pírtott burgonya, Uborka saláta, Nektarin			Karlábéleves[1,3], Csirkepörkölt, Galuska köret [1,3], Káposzta saláta, Zsemle[1], Gesztenye desszert			Daragaluska leves[1,3,9], Cukkini fasírt[1,3], Lencsefőzelék[1,10,(12)], Zsemle[1]		
	Energia: 597.09 Kcal / 2,495.84 KJ			Energia: 847.92 Kcal / 3,544.31 KJ			Energia: 671.64 Kcal / 2,807.46 KJ			Energia: 874.53 Kcal / 3,655.54 KJ			Energia: 618.87 Kcal / 2,586.88 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	28.49 g	16.20 g	3.19 g	27.91 g	23.10 g	5.85 g	33.09 g	18.91 g	2.85 g	42.06 g	26.71 g	2.76 g	29.69 g	15.00 g	2.28 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
83.08 g 0.08 g 2.34 g			128.91 g 14.07 g 2.63 g			90.71 g 22.11 g 1.88 g			123.25 g 5.03 g 2.20 g			99.68 g 0.03 g 1.98 g			
<b>Óvoda Tejmentes</b>	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóuborka			Zöldfűszeres margarinkrém, Zsemle[1], Görögdinnye			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Baromfi párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom			Barackos párna, Nektarin		
	Energia: 350.47 Kcal / 1,464.96 KJ			Energia: 219.26 Kcal / 916.51 KJ			Energia: 397.55 Kcal / 1,661.76 KJ			Energia: 395.56 Kcal / 1,653.44 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
	12.98 g	6.76 g	3.03 g	5.30 g	12.94 g	3.56 g	12.74 g	12.18 g	3.86 g	12.20 g	11.88 g	3.79 g	9.01 g	13.69 g	11.08 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
56.40 g 0.00 g 1.76 g			38.18 g 0.00 g 0.79 g			56.16 g 0.00 g 1.80 g			56.88 g 0.00 g 1.76 g			59.67 g 39.02 g 0.98 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. Csillagfűrt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

**Heti étlap 2026.07.27. - 2026.07.31.**

<b>Heti étlap 2026.07.27. - 2026.07.31.</b>																	
<b>hétfő</b>			<b>kedd</b>			<b>szerda</b>			<b>csütörtök</b>			<b>péntek</b>					
<b>Óvoda Tejmentes</b>			Rizsital, Olasz felvágott, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle[1]			Kakaós rizsital, Dzsem(12), Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Gyümölcsstea, Soproni felvágott, Margarin, Zsemle[1], Zöldpaprika		
			Energia: 287.27 Kcal / 1,200.79 KJ			Energia: 304.06 Kcal / 1,270.97 KJ			Energia: 386.74 Kcal / 1,616.57 KJ			Energia: 543.92 Kcal / 2,273.59 KJ			Energia: 348.94 Kcal / 1,458.57 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			7.98 g	15.54 g	4.66 g	8.96 g	7.75 g	2.24 g	6.84 g	9.27 g	2.63 g	9.62 g	12.40 g	6.20 g	7.50 g	13.69 g	4.42 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
46.88 g			67.43 g			87.11 g			95.23 g			66.69 g					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
7.99 g			34.98 g			31.87 g			34.98 g			34.98 g					
Só			Só			Só			Só			Só					
1.54 g			1.16 g			0.95 g			1.76 g			1.54 g					
<b>Óvoda Tejmentes</b>			Csirkegulyás[1,3,9], Tejberizs, Fahéjas porcukor szórát, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Zöldbableves[1,3,9], Rakott burgonya[1,3], Uborka saláta, Gesztenye desszert			Lebbencsleves[1,3], Sült csirkecomb(10), Párolt rizs 1/2, Kukorica saláta, majonézes 1/2 [3,10,(12)], Görögdinnye			Kertészleves[1,3,9], Zöldséges pulykaragu[1,9], Pirított burgonya, Alma			Meggyleves, Rántott csirkemell[1,3], Zöldborsófőzelék[1], Teljes kiőrlésű zsemle[1]		
			Energia: 795.95 Kcal / 3,327.07 KJ			Energia: 753.13 Kcal / 3,148.08 KJ			Energia: 993.26 Kcal / 4,151.83 KJ			Energia: 528.70 Kcal / 2,209.97 KJ			Energia: 781.70 Kcal / 3,267.51 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			26.97 g	12.20 g	2.24 g	27.19 g	31.14 g	4.56 g	54.29 g	30.87 g	5.22 g	22.72 g	16.74 g	3.53 g	40.85 g	20.92 g	2.90 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
142.10 g			88.13 g			123.54 g			69.79 g			104.24 g					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
37.15 g			7.07 g			0.08 g			6.03 g			19.05 g					
Só			Só			Só			Só			Só					
1.48 g			2.20 g			2.28 g			1.58 g			2.19 g					
<b>Óvoda Tejmentes</b>			Paprikás szalámi, Margarin, Zsemle[1], Kígyóuborka			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika			Magyaros margarinkrém, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom			Almás-fahéjas rétes, Görögdinnye			Csokoládés szójadesszert[6], Banán		
			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 401.47 Kcal / 1,678.14 KJ			Energia: 417.90 Kcal / 1,746.82 KJ			Energia: 409.36 Kcal / 1,711.12 KJ			Energia: 277.31 Kcal / 1,159.16 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	12.98 g	12.24 g	3.86 g	9.90 g	15.27 g	4.31 g	8.60 g	18.20 g	15.00 g	5.85 g	3.05 g	1.00 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
36.88 g			56.76 g			57.12 g			46.50 g			54.70 g					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
0.00 g			0.00 g			0.00 g			23.00 g			14.80 g					
Só			Só			Só			Só			Só					
0.72 g			1.80 g			1.40 g			0.61 g			0.24 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.