

Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Óvoda Gluténmentes															
	Tej[7], Szendvicssonka, Margarin, Kenyer(10,13)			Gyümölcsstea, Sajtkrém[7], Kenyer(10,13), Paradicsom			Tej[7], Méz, Margarin, Kenyer(10,13)			Gyümölcsstea, Körözött[7], Kenyer(10,13), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Edami sajt[7], Margarin, Kenyer(10,13), Paradicsom		
	Energia: 298.97 Kcal / 1,249.69 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: 386.11 Kcal / 1,613.94 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.26 g	12.99 g	4.31 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	6.66 g	13.71 g	5.49 g
Óvoda Gluténmentes	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.18 g	0.00 g	1.68 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	56.67 g	34.98 g	1.15 g
	Bakonyi betyárleves[9], Darás metélt, Barack öntet, Porcukor, Kenyer(10,13), Alma			Burgonyaleves[9], Sült virsli, Zöldbabfőzelék[7], Kenyer(10,13)			Daragaluska leves[3,9], Rántott halfilé[3,4], Párolt rizs, Majonéz[3,10]			Zellerkrémleves[9], Kenyerkocka(10,13), Tavaszi rizseshús			Gyümölcsle 100 %-os, Gyros aprópecsenye (3,6,10,11), Pirított burgonya , Uborka saláta , Gesztenye desszert		
	Energia: 879.97 Kcal / 3,678.27 KJ			Energia: 626.74 Kcal / 2,619.77 KJ			Energia: 653.95 Kcal / 2,733.51 KJ			Energia: 569.94 Kcal / 2,382.35 KJ			Energia: 781.78 Kcal / 3,267.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
Óvoda Gluténmentes	27.42 g	24.76 g	5.32 g	18.66 g	31.67 g	8.42 g	25.41 g	22.84 g	3.62 g	23.77 g	20.57 g	4.03 g	34.56 g	26.07 g	2.27 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	63.74 g	0.07 g	2.28 g	85.55 g	0.00 g	1.91 g	70.94 g	0.48 g	1.43 g	98.67 g	34.99 g	1.26 g
	Kenőmájas, Kenyer(10,13), Sárgarépa			Baromfi párizsi, Margarin, Kenyer(10,13)			Barackos párna			Magyaros vajkrém[7], Kenyer(10,13)			Habos puding[7], Alma		
	Energia: 177.50 Kcal / 741.95 KJ			Energia: 212.52 Kcal / 888.33 KJ			Energia: 339.00 Kcal / 1,417.02 KJ			Energia: 182.30 Kcal / 762.01 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
Óvoda Gluténmentes	4.62 g	6.93 g	2.74 g	3.60 g	11.99 g	3.48 g	7.60 g	13.00 g	11.00 g	2.14 g	9.35 g	4.07 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
	22.18 g	0.00 g	1.26 g	20.58 g	0.00 g	1.21 g	42.00 g	24.00 g	0.98 g	21.20 g	0.40 g	0.87 g	35.70 g	28.75 g	0.13 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 2026.09.14. - 2026.09.18.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Óvoda Gluténmentes															
	Tej[7], Sonkás kockasajt[7], Kenyér(10,13)			Gyümölcstea, Zöldfűszeres vajkrém[7], Kenyér(10,13), Zöldpaprika			Karamellás tej[7], Dzsem(12), Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcstea, Karottás vajkrém[7], Kenyér(10,13)			Gyümölcstea, Tojáskrém[3,10,(12)], Kenyér(10,13)		
	Energia: 263.65 Kcal / 1,102.06 KJ			Energia: 327.53 Kcal / 1,369.08 KJ			Energia: 397.23 Kcal / 1,660.42 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	9.09 g	11.40 g	3.73 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
Óvoda Gluténmentes	31.50 g	0.00 g	0.92 g	56.49 g	34.98 g	0.65 g	62.19 g	31.05 g	1.02 g	56.82 g	35.38 g	0.84 g	57.37 g	34.98 g	1.10 g
	Palóclevés[7], Tejbedara[7], Kakaós porcukor szórat, Kenyér(10,13)			Zöldborsó krémleves[7,9], Kenyérkocka(10,13), Bakonyi csirkeragu, Párolt rizs			Zöldségleves[9], Bolognai spagetti, Sajt szórat[7], Alma			Tarhonyaleves[9], Natúr sertésborda, Paradicsomos káposzta, Kenyér(10,13), Banán			Gyümölcslé 100 %-os, Sült csirkecomb(10), Hagymás tört burgonya, Káposzta saláta		
	Energia: 664.83 Kcal / 2,778.99 KJ			Energia: 572.21 Kcal / 2,391.84 KJ			Energia: 693.58 Kcal / 2,899.16 KJ			Energia: 760.09 Kcal / 3,177.18 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
	27.61 g	18.03 g	5.92 g	27.60 g	15.36 g	2.34 g	23.19 g	31.22 g	10.01 g	25.39 g	21.94 g	4.69 g	42.50 g	15.73 g	3.09 g
Óvoda Gluténmentes	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	95.27 g	28.97 g	1.64 g	79.72 g	0.10 g	1.40 g	77.95 g	6.33 g	2.04 g	111.38 g	10.51 g	2.37 g	67.76 g	33.00 g	2.02 g
	Csemege szalámi, Margarin, Kenyér(10,13), Kígyóborka			Csokis párna			Kolbászkрем[10,(12)], Kenyér(10,13)			Soproni felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)			Gesztenye desszert, Alma		
	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: 268.46 Kcal / 1,122.16 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
Óvoda Gluténmentes	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	9.97 g	12.41 g	0.00 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	27.46 g	5.95 g	0.01 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 2026.09.21. - 2026.09.25.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Óvoda Gluténmentes															
	Tej[7], Paprikás szalámi, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres túrókrém[7], Kenyér(10,13)			Kakaó[7], Méz, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Pritaminos tonhalkrém [3,4,10,(12)], Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Házi húskrém[10,(12)], Kenyér(10,13), Jégcsap retek		
	Energia: 341.59 Kcal / 1,427.85 KJ			Energia: 290.21 Kcal / 1,213.08 KJ			Energia: 445.77 Kcal / 1,863.32 KJ			Energia: 313.34 Kcal / 1,309.76 KJ			Energia: 359.23 Kcal / 1,501.58 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	10.00 g	16.23 g	4.25 g	5.03 g	3.48 g	1.34 g	11.25 g	15.04 g	5.90 g	4.27 g	6.50 g	0.83 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
Óvoda Gluténmentes	36.64 g	0.00 g	1.03 g	57.77 g	34.98 g	0.87 g	64.11 g	31.19 g	1.03 g	56.86 g	34.98 g	1.40 g	56.70 g	34.98 g	0.99 g
	Gulyásleves, Gyümölcsös kukoricalepény[3], Kenyér(10,13), Alma			Zöldségleves[9], Cukkinis- bazsalikom spagetti, Sajt szórát[7]			Halgaluska leves[3,4,9], Rántott csirkemell[3], Zöldborsófőzelék[7], Kenyér(10,13)			Karfiolleves[7], Pusztapörkölt, Uborka saláta, Kenyér(10,13)			Gyümölcslé 100 %-os, Natúr sertésborda, Gyümölcsmártás[7], Piritott dara		
	Energia: 789.14 Kcal / 3,298.61 KJ			Energia: 494.79 Kcal / 2,068.22 KJ			Energia: 755.32 Kcal / 3,157.24 KJ			Energia: 606.45 Kcal / 2,534.96 KJ			Energia: 557.61 Kcal / 2,330.81 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	24.86 g	25.19 g	5.91 g	12.81 g	16.65 g	4.92 g	44.34 g	27.67 g	4.35 g	24.01 g	17.69 g	4.05 g	20.92 g	14.19 g	3.93 g
Óvoda Gluténmentes	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	111.71 g	34.00 g	2.00 g	72.13 g	0.28 g	1.90 g	78.99 g	0.00 g	2.25 g	84.57 g	7.07 g	2.11 g	84.16 g	40.68 g	0.94 g
	Kenőmájas, Kenyér(10,13), Paradicsom			Edami sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13), Sárgarépa			Baromfi párizsi, Margarin, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Sajtkrém[7], Kenyér(10,13)			Habos puding[7], Alma		
	Energia: 173.84 Kcal / 726.65 KJ			Energia: 248.46 Kcal / 1,038.56 KJ			Energia: 214.87 Kcal / 898.16 KJ			Energia: 182.00 Kcal / 760.76 KJ			Energia: 197.78 Kcal / 826.72 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
Óvoda Gluténmentes	4.58 g	6.93 g	2.74 g	6.70 g	13.71 g	5.49 g	3.80 g	12.01 g	3.48 g	2.30 g	9.05 g	4.78 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	22.50 g	0.00 g	1.21 g	20.92 g	0.00 g	1.22 g	20.90 g	0.00 g	0.89 g	35.70 g	28.75 g	0.13 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 2026.09.28. - 2026.10.02.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Óvoda Gluténmentes															
	Tej[7], Csirkemell sonka, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcstea, Körözött[7], Kenyér(10,13)			Tej[7], Dzsem(12), Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcstea, Brokkolikrém, Kenyér(10,13)			Tej[7], Zala felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)		
	Energia: 292.94 Kcal / 1,224.49 KJ			Energia: 314.28 Kcal / 1,313.69 KJ			Energia: 316.93 Kcal / 1,324.77 KJ			Energia: 303.93 Kcal / 1,270.43 KJ			Energia: 315.95 Kcal / 1,320.67 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.46 g	11.63 g	3.84 g	6.64 g	5.14 g	2.27 g	9.09 g	11.40 g	3.73 g	1.98 g	7.00 g	1.72 g	11.14 g	15.33 g	5.19 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.54 g	0.00 g	1.48 g	58.09 g	34.98 g	1.37 g	42.21 g	11.07 g	1.02 g	56.01 g	34.98 g	0.93 g	31.26 g	0.00 g	1.52 g
Óvoda Gluténmentes															
	Sertésraguleves[9], Tejszínes penne, Kenyér(10,13), Alma			Gombaleves[7,9], Bácskai rizseshús, Sárgarépás káposztasaláta			Paradicsomleves, Vagdalt[3], Burgonya főzelék[7], Kenyér(10,13)			Lebbencsleves, Zöldséges pulykaragu[9], Pirított burgonya			Gyümölcslé 100 %-os, Sült csirkecomb(10), Párolt rizs, Csemege uborka[10,12], Mandarin		
	Energia: 836.92 Kcal / 3,498.33 KJ			Energia: 562.45 Kcal / 2,351.04 KJ			Energia: 740.13 Kcal / 3,093.74 KJ			Energia: 586.98 Kcal / 2,453.58 KJ			Energia: 694.38 Kcal / 2,902.51 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	37.20 g	28.74 g	8.57 g	24.00 g	18.65 g	4.09 g	22.54 g	28.42 g	6.99 g	21.73 g	19.62 g	4.56 g	44.38 g	14.48 g	2.92 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	103.75 g	7.66 g	2.14 g	73.54 g	5.10 g	2.09 g	95.21 g	0.00 g	2.41 g	78.78 g	0.08 g	1.69 g	94.38 g	28.00 g	2.04 g
Óvoda Gluténmentes															
	Csemege szalámi, Margarin, Kenyér(10,13), Zöldpaprika			Almás-fahéjas rétes			Zala felvágott, Margarin, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Trappista sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13), Paradicsom			Habos puding[7]		
	Energia: 248.45 Kcal / 1,038.52 KJ			Energia: 378.23 Kcal / 1,581.00 KJ			Energia: 221.24 Kcal / 924.78 KJ			Energia: 248.63 Kcal / 1,039.27 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
	3.44 g	13.29 g	2.62 g	8.10 g	18.00 g	15.00 g	4.54 g	12.35 g	3.56 g	6.96 g	14.01 g	5.68 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
	26.64 g	0.00 g	0.76 g	40.00 g	23.00 g	0.60 g	21.00 g	0.00 g	1.26 g	21.66 g	0.00 g	1.24 g	28.70 g	22.80 g	0.12 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. Csillagfűrt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.