

Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Óvoda Tejmentes															
	Rizsital, Almás-fahéjas rétes			Gyümölcstea, Magyaros margarinkrém, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóuborka			Kakaós rizsital, Dzsem(12), Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Soproni felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Gyümölcstea, Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli[1]		
	Energia: 461.79 Kcal / 1,930.28 KJ			Energia: 557.18 Kcal / 2,329.01 KJ			Energia: 386.74 Kcal / 1,616.57 KJ			Energia: 556.81 Kcal / 2,327.47 KJ			Energia: 543.92 Kcal / 2,273.59 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.82 g	19.91 g	15.24 g	9.90 g	15.25 g	4.30 g	6.84 g	9.27 g	2.63 g	12.36 g	14.36 g	4.69 g	9.62 g	12.40 g	6.20 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Óvoda Tejmentes	55.78 g	30.99 g	0.60 g	91.65 g	34.98 g	1.41 g	87.11 g	31.87 g	0.95 g	91.09 g	34.98 g	1.14 g	95.23 g	35.68 g	1.76 g
	Csirkeraguleves[1,3,9], Tejberizs, Csokoládé sodó[1], Alma			Meggyleves, Bakonyi sertésragu[1], Tészta köret[1,3]			Daragaluska leves[1,3,9], Rántott sertésborda[1,3], Petrezselymes burgonya, Csemege uborka[10,12]			Tarhonyaleves[1,3,9], Rántott halfilé[1,3,4], Párolt rizs, Majonéz[3,10]			Gyümölcslé 100 %-os, Sertéspörkölt feltét, Tökfőzelék[1], Zsemle[1]		
	Energia: 688.77 Kcal / 2,879.06 KJ			Energia: 545.80 Kcal / 2,281.44 KJ			Energia: 622.14 Kcal / 2,600.55 KJ			Energia: 713.10 Kcal / 2,980.76 KJ			Energia: 482.04 Kcal / 2,014.93 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	20.32 g	11.46 g	1.88 g	25.57 g	16.84 g	3.92 g	29.72 g	19.31 g	4.15 g	25.50 g	24.56 g	4.52 g	19.16 g	17.72 g	3.32 g
Óvoda Tejmentes	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	124.83 g	50.48 g	0.94 g	71.63 g	19.05 g	1.39 g	80.84 g	0.00 g	2.82 g	96.28 g	0.02 g	2.16 g	69.12 g	29.40 g	1.39 g
	Kenőmájás, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom			Baromfi párizsi, Margarin, Zsemle[1]			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Sárgarépa			Sajtkrém házi TM, Zsemle[1]			Gesztenye desszert, Alma		
	Energia: 352.50 Kcal / 1,473.45 KJ			Energia: 179.39 Kcal / 749.85 KJ			Energia: 405.59 Kcal / 1,695.37 KJ			Energia: 209.07 Kcal / 873.91 KJ			Energia: 268.46 Kcal / 1,122.16 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
Óvoda Tejmentes	12.98 g	6.78 g	3.04 g	6.90 g	11.11 g	3.51 g	12.98 g	12.22 g	3.87 g	4.53 g	14.12 g	5.93 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
	56.86 g	0.00 g	1.75 g	31.08 g	0.00 g	1.16 g	57.78 g	0.00 g	1.26 g	34.21 g	0.00 g	1.10 g	27.46 g	5.95 g	0.01 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 2026.10.12. - 2026.10.16.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Óvoda Tejmentes															
	Gyümölcstea, Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Pritaminos tonhalkrém [3,4,10,(12)], Zsemle[1]			Kakaós rizsital, Méz, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Zöldfűszeres margarinkrém, Zsemle[1], Jégcsap retek			Rizsital, Tojáskrém[3,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom		
	Energia: 332.13 Kcal / 1,388.30 KJ			Energia: 280.21 Kcal / 1,171.28 KJ			Energia: 402.18 Kcal / 1,681.11 KJ			Energia: 332.26 Kcal / 1,388.85 KJ			Energia: 452.26 Kcal / 1,890.45 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	4.52 g	11.67 g	5.93 g	7.57 g	5.62 g	0.86 g	5.85 g	9.22 g	2.63 g	5.02 g	12.76 g	3.57 g	12.95 g	10.19 g	1.99 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Óvoda Tejmentes	70.23 g	34.98 g	1.16 g	67.36 g	34.98 g	1.35 g	92.24 g	37.00 g	0.95 g	67.20 g	34.98 g	0.79 g	74.46 g	7.99 g	1.65 g
	Csirkegulyás[1,3,9], Kakaós kalács[1,3], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Mandarin			Zellerkrémleves[1,9], Zsemlekocka[1], Székelykáposzta[12], Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Zöldborsóleves[1,3,9], Cukkinis- bazsalikomos farfalle[1,3], Növényi sajt szórat, Alma			Karatőleves[1,3], Sült virsli, Lencsefőzelék[1,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Gyümölcsle 100 %-os, Zöldséges pulykaragu[1,9], Pirított burgonya		
	Energia: 900.61 Kcal / 3,764.55 KJ			Energia: 449.88 Kcal / 1,880.50 KJ			Energia: 533.61 Kcal / 2,230.49 KJ			Energia: 676.10 Kcal / 2,826.10 KJ			Energia: 498.86 Kcal / 2,085.23 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	33.00 g	17.11 g	4.09 g	23.19 g	15.94 g	3.41 g	16.17 g	17.76 g	5.43 g	33.25 g	23.96 g	6.70 g	18.17 g	12.83 g	3.10 g
Óvoda Tejmentes	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	150.58 g	31.27 g	1.80 g	54.90 g	0.08 g	2.00 g	76.39 g	6.25g	2.12 g	79.69 g	0.03 g	2.21 g	75.22 g	28.00 g	1.07 g
	Csemege szalámi, Margarin, Zsemle[1]			Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle[1], Zöldpaprika			Brokkolikrém, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]			Meggyes-kakaós rétes		
	Energia: 211.40 Kcal / 883.65 KJ			Energia: 166.67 Kcal / 696.68 KJ			Energia: 341.28 Kcal / 1,426.55 KJ			Energia: 190.82 Kcal / 797.63 KJ			Energia: 375.60 Kcal / 1,570.01 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
Óvoda Tejmentes	6.50 g	12.35 g	2.65 g	9.20 g	7.81 g	2.24 g	10.38 g	6.85 g	2.02 g	4.52 g	11.67 g	5.93 g	0.00 g	18.00 g	15.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.54 g	0.00 g	0.71 g	33.04 g	0.00 g	1.16 g	56.52 g	0.00 g	1.48 g	35.24 g	0.00 g	1.16 g	39.00 g	21.00 g	0.60 g

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztzennyezés 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 2026.10.19. - 2026.10.23.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Óvoda Tejmentes												
	Rizsital, Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Sajtkrém házi TM, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Sárgarépa			Kakaós rizsital, Dzsem(12), Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Házi húskrém[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom		
	Energia: 274.38 Kcal / 1,146.91 KJ			Energia: 570.21 Kcal / 2,383.48 KJ			Energia: 386.74 Kcal / 1,616.57 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
	5.24 g	13.58 g	6.17 g	9.87 g	14.89 g	6.21 g	6.84 g	9.27 g	2.63 g	13.43 g	11.35 g	3.64 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	51.02 g	7.99 g	1.16 g	95.82 g	34.98 g	1.76 g	87.11 g	31.87 g	0.95 g	92.47 g	34.98 g	1.53 g
Óvoda Tejmentes												
	Bakonyi betyárleves[9], Tavaszi szárnyas rizseshús, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Alma			Halgaluska leves[1,3,4,9], Bolognai spagetti[1,3], Növényi sajt szórat			Gombaleves[1,3,9], Gyros aprópecsenye(10), Pirított burgonya , Uborka saláta			Májgaluska leves[1,3,9], Morzsás nudli[1], Gyümölcsöntet, Porcukor		
	Energia: 793.80 Kcal / 3,318.08 KJ			Energia: 662.08 Kcal / 2,767.49 KJ			Energia: 556.31 Kcal / 2,325.38 KJ			Energia: 732.13 Kcal / 3,060.30 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	45.40 g	24.95 g	5.84 g	27.04 g	32.35 g	10.95 g	29.63 g	19.36 g	2.93 g	23.20 g	11.53 g	1.71 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	94.12 g	5.95 g	1.65 g	64.77 g	0.30 g	2.22 g	64.57 g	7.09 g	1.79 g	130.38 g	23.25 g	1.58 g
Óvoda Tejmentes												
	Kenőmájas, Zsemle[1], Kígyóuborka			Szendvicssonka, Margarin, Zsemle[1]			Soproni felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika			Házi növényi sajtos pogácsa[1,3], Alma		
	Energia: 138.68 Kcal / 579.68 KJ			Energia: 168.78 Kcal / 705.50 KJ			Energia: 419.42 Kcal / 1,753.18 KJ			Energia: 398.20 Kcal / 1,664.48 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.88 g	6.03 g	2.76 g	8.76 g	9.11 g	2.71 g	12.60 g	14.42 g	4.69 g	7.02 g	20.85 g	6.65 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.40 g	0.00 g	1.16 g	31.08 g	0.00 g	1.36 g	56.70 g	0.00 g	1.14 g	44.85 g	5.95 g	1.05 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.