

Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Óvoda Gluténmentes	Tej(7), Kockasajt(7), Kenyér			Gyümölcsstea, Lenmagvas vajkrém(7), Kenyér			Kakaó(7), Barackos párna			Gyümölcsstea, Padlizsánkrém(10,3), Kenyér			Gyümölcs joghurt(7), Kenyér		
	Energia: 240.78 Kcal / 1,006.46 KJ			Energia: 295.76 Kcal / 1,236.28 KJ			Energia: 210.46 Kcal / 879.72 KJ			Energia: 290.24 Kcal / 1,213.20 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	2.87 g	5.70 g	2.20 g	9.95 g	6.69 g	3.80 g	1.66 g	4.77 g	0.69 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	56.18 g	35.26 g	0.77 g	27.37 g	14.99 g	0.28 g	58.31 g	35.22 g	1.23 g	42.95 g	22.45 g	1.14 g	
Óvoda Gluténmentes	Gulyásleves, Burgonyás kocka, Csemege uborka(10), Kenyér			Kertészleves(9), Sertés pörkölt, Sárgaborsó főzelék, Kenyér, Alma			Gombaleves(9,7), Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka(10)			Zellerkrémleves(9), Kenyérkocka, Cukkinis- bazsalikomos spagetti, Sajt szórat(7)			Gyümölcslé 100 %-os, Rakott burgonya(3,7), Káposzta saláta		
	Energia: 763.23 Kcal / 3,190.30 KJ			Energia: 699.74 Kcal / 2,924.91 KJ			Energia: 562.03 Kcal / 2,349.29 KJ			Energia: 564.52 Kcal / 2,359.69 KJ			Energia: 528.64 Kcal / 2,209.72 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	24.09 g	17.41 g	3.32 g	33.85 g	19.02 g	3.35 g	38.42 g	20.21 g	4.01 g	12.75 g	22.06 g	5.83 g	14.16 g	16.86 g	5.66 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123.47 g	0.08 g	2.72 g	95.20 g	6.03 g	1.79 g	55.05 g	0.10 g	2.56 g	76.91 g	1.90 g	2.03 g	77.56 g	33.00 g	1.49 g	
Óvoda Gluténmentes	Paprikás szalámi, Margarin, Kenyér, Kígyóuborka			Mediterrán párna			Zala felvágott, Margarin, Kenyér, Jégcsap retek			Trappista sajt(7), Margarin, Kenyér			Mákos puszedli, Alma		
	Energia: 246.88 Kcal / 1,031.96 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 221.71 Kcal / 926.75 KJ			Energia: 244.25 Kcal / 1,020.97 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 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	0.00 g	0.00 g	0.00 g	4.56 g	12.35 g	3.57 g	6.76 g	13.97 g	5.67 g	0.40 g	0.40 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	0.00 g	0.00 g	0.00 g	21.19 g	0.00 g	1.26 g	20.86 g	0.00 g	1.24 g	7.00 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 2025.05.12. - 2025.05.18.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
Óvoda Gluténmentes	Tej(7), Margarin, Kenyér			Gyümölcsstea, Sajtkrém(7), Kenyér, Paradicsom			Tej(7), Méz, Margarin, Kenyér			Gyümölcsstea, Körözött(7), Kenyér, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Edami sajt(7), Margarin, Kenyér			Tej(7), Dzsem, Margarin, Kenyér		
	Energia: 266.94 Kcal / 1,115.81 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: 381.73 Kcal / 1,595.63 KJ			Energia: 316.93 Kcal / 1,324.77 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.02 g	11.35 g	3.73 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	6.46 g	13.67 g	5.48 g	9.09 g	11.40 g	3.72 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.14 g	0.00 g	1.02 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	55.87 g	34.98 g	1.15 g	42.21 g	11.07 g	1.01 g	
Óvoda Gluténmentes	Bableves gazdagon(9), Gyümölcsös kukoricalepény(3), Alma, Kenyér			Zöldbabfőzelék(7), Sült virsli, Burgonyaleves(9), Kenyér			Daragaluska leves(3,9), Rántott halfilé(4,3), Magvas párolt rizs, Majonéz(10, 3), Banán			Zellerkrémleves(9), Kenyérkocka, Tavaszi szárnyas rizseshús			Gyümölcslé 100 %-os, Gyros aprópecsenye*, Pirított burgonya, Uborka saláta			Májgaluska leves(3,9), Darás metélt, Extra dzsem, Porcukor		
	Energia: 742.62 Kcal / 3,104.15 KJ			Energia: 626.74 Kcal / 2,619.77 KJ			Energia: 842.66 Kcal / 3,522.32 KJ			Energia: 517.14 Kcal / 2,161.65 KJ			Energia: 549.37 Kcal / 2,296.37 KJ			Energia: 639.39 Kcal / 2,672.65 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	21.18 g	26.85 g	6.37 g	18.66 g	31.67 g	8.42 g	30.18 g	30.82 g	4.49 g	23.30 g	16.70 g	2.72 g	23.40 g	13.11 g	2.09 g	15.12 g	13.02 g	1.93 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100.38 g	33.92 g	2.01 g	63.74 g	0.07 g	1.28 g	109.27 g	0.00 g	1.77 g	67.02 g	0.40 g	1.19 g	82.16 g	34.99 g	1.44 g	113.56 g	32.93 g	1.26 g	
Óvoda Gluténmentes	Kenőmájas, Kenyér, Sárgarépa			Baromfi párizsi, Margarin, Kenyér			Csokis párna			Magyaros vajkrém(7), Kenyér			Habos puding(7), Alma			Soproni felvágott, Margarin, Kenyér, Zöldpaprika		
	Energia: 177.50 Kcal / 741.95 KJ			Energia: 212.52 Kcal / 888.33 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 182.30 Kcal / 762.01 KJ			Energia: 197.78 Kcal / 826.72 KJ			Energia: 240.76 Kcal / 1,006.38 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4.62 g	6.93 g	2.74 g	3.60 g	11.99 g	3.48 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	2.14 g	9.35 g	4.07 g	2.50 g	4.60 g	2.80 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	Szénhidrát	Cukor	Só
22.18 g	0.00 g	1.26 g	20.58 g	0.00 g	1.21 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	21.20 g	0.40 g	0.87 g	35.70 g	28.75 g	0.13 g	21.20 g	0.00 g	1.59 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 2025.05.19. - 2025.05.23.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Óvoda Gluténmentes	Tej(7), Sonkás kockasajt(7), Kenyér			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres vajkrém(7), Kenyér, Zöldpaprika			Karamellás tej(7), Dzsem, Margarin, Kenyér			Gyümölcsstea, Karottás vajkrém(7), Kenyér			Gyümölcsstea, Tojáskrém(10,3), Kenyér		
	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
	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
Óvoda Gluténmentes	Palócleves(7), Tejbedara(7), Kakaós porcukor szórát, Kenyér			Brokkoli krémleves(7), Píritott magvak, Temesvári csirkeragu(7), Párolt rizs			Lencseleves(10,7), Bolognai spagetti, Sajt szórát(7), Alma			Tarhonyaleves(9), Natúr sertésborda, Paradicsomos káposzta, Kenyér			Gyümölcsle 100 %-os, Sült csirkecomb, Hagymás tört burgonya, Csemege uborka(10)		
	Energia: 636.16 Kcal / 2,659.15 Kj			Energia: 605.07 Kcal / 2,529.19 Kj			Energia: 808.85 Kcal / 3,380.99 Kj			Energia: 602.64 Kcal / 2,519.04 Kj			Energia: 507.84 Kcal / 2,122.77 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	23.83 g	16.57 g	5.40 g	27.39 g	23.75 g	4.67 g	31.52 g	34.52 g	11.07 g	23.44 g	21.79 g	4.69 g	33.55 g	13.59 g	2.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	95.19 g	28.97 g	1.60 g	69.74 g	0.32 g	1.29 g	91.03 g	7.03 g	1.98 g	75.08 g	10.51 g	2.29 g	60.71 g	28.00 g	1.62 g
Óvoda Gluténmentes	Csemege szalámi, Margarin, Kenyér, Kígyóuborka			Zöldségkrémes szendvics			Kolbászkрем(10), Kenyér			Soproni felvágott, Margarin, Kenyér			Mákos puszedli, Alma		
	Energia: 246.88 Kcal / 1,031.96 Kj			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj			Energia: 230.28 Kcal / 962.57 Kj			Energia: 236.84 Kcal / 989.99 Kj			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 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	0.00 g	0.00 g	0.00 g	3.35 g	13.87 g	3.92 g	3.96 g	14.51 g	4.39 g	0.40 g	0.40 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	0.00 g	0.00 g	0.00 g	21.01 g	0.00 g	1.18 g	20.60 g	0.00 g	1.59 g	7.00 g	5.95 g	0.01 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 2025.05.26. - 2025.05.30.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Óvoda Gluténmentes	Tej(7), Soproni felvágott, Margarin, Kenyér			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres túrókrém(7), Kenyér			Kakaós rizsital, Barackos párna			Gyümölcsstea, Pritaminos tonhalkrém(4,10,3), Kenyér			Gyümölcsstea, Házi húskrém(10), Kenyér, Jégcsap retek		
	Energia: 333.90 Kcal / 1,395.70 Kj			Energia: 290.21 Kcal / 1,213.08 Kj			Energia: 200.00 Kcal / 836.00 Kj			Energia: 313.34 Kcal / 1,309.76 Kj			Energia: 359.23 Kcal / 1,501.58 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	5.03 g	3.48 g	1.34 g	1.25 g	1.75 g	0.50 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
31.20 g	0.00 g	1.86 g	57.77 g	34.98 g	0.87 g	45.00 g	20.80 g	0.25 g	56.86 g	34.98 g	1.40 g	56.70 g	34.98 g	0.99 g	
Óvoda Gluténmentes	Sertésraguleves(9), Káposztás kocka, Porcukor, Alma			Zöldségleves(9), Cukkinis- bazsalikomos spagetti, Sajt szórat(7)			Paradicsomleves, Rántott csirkecomb(3), Zöldborsófőzelék(7), Kenyér			Karfiolleves(7), Pusztapörkölt, Uborka saláta, Kenyér			Gyümölcslé 100 %-os, Natúr sertésborda, Gyümölcsmártás(7), Piritott dara		
	Energia: 621.28 Kcal / 2,596.95 Kj			Energia: 493.46 Kcal / 2,062.66 Kj			Energia: 810.02 Kcal / 3,385.88 Kj			Energia: 606.45 Kcal / 2,534.96 Kj			Energia: 557.61 Kcal / 2,330.81 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	21.44 g	15.58 g	3.02 g	12.50 g	16.60 g	4.91 g	39.55 g	29.26 g	4.71 g	24.01 g	17.69 g	4.05 g	20.92 g	14.19 g	3.93 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96.54 g	20.92 g	1.14 g	72.27 g	1.58 g	1.86 g	93.92 g	0.00 g	1.53 g	84.57 g	7.07 g	2.11 g	84.16 g	40.68 g	0.94 g	
Óvoda Gluténmentes	Kenőmájás, Kenyér, Paradicsom			Füstölt sajt(7), Margarin, Kenyér, Sárgarépa			Baromfi párizsi, Margarin, Kenyér, Kígyóuborka			Sajtkrém házi TM, Kenyér			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: 242.20 Kcal / 1,012.40 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
	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	1.23 g	15.00 g	5.90 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	23.71 g	0.00 g	1.15 g	35.70 g	28.75 g	0.13 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. Csillagfűrt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.