

Óvodás étlap 2026.03.30.-04.01.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Dzsungel - Mézes gabonapehely Tej, 1,5%-os	Gyümölcsstea, cukor nélkül Kenőmájás Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Zöldpaprika	Gyümölcsstea, cukor nélkül Kakaós csiga kelttésztaból 1.		
	energia: 249 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 10 g cukor: 23 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g só: 0,6 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,3 g só: 0,9 g	energia: 269 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 7 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g só: 0,2 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Karfiolleves 1. Sült csirkecomb 0. Rizi bizi 0.	Frankfurti leves 1. Mákos metélt 1.	Sárgaborsó leves 1. Vajas galuska, levesbetét 1. Csikóstokány, sovány sertéshúsból Főtt rizs		
	energia: 306 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 17 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,6 g só: 0,6 g	energia: 613 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 22 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 25 g / 5,5 g só: 2,8 g	energia: 476 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 23 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,3 g só: 1,5 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: mustár; szója; csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Uzsonna	Sertészsír Fehérkenyér Lilahagyma	Párizsi Vaj Félbarna kenyér Kígyóuborka	Sajtos pogácsa 0. Alma		
	energia: 350 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 20 g / 7,6 g só: 1,2 g	energia: 150 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 4 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,6 g só: 0,6 g	energia: 246 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 8 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 11 g / 4 g só: 0,5 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustár; szója; csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

Óvodás étlap 2026.04.14.-04.17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Debreceni Vaj Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Zöldpaprika	Tejben zabpehely 0. Fahéj	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Tepertőkrém Fehérkenyér Lilahagyma	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Sárgabarackdzsem Szendvicsvaj Félbarna kenyér	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Pék szendvics
	energia: 294 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,9 g só: 1,2 g	energia: 250 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 9 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,7 g só: 0,2 g	energia: 333 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 8 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 22 g / 8 g só: 1,2 g	energia: 163 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 2 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,4 g só: 0,4 g	energia: 418 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 7 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 31 g / 14,1 g só: 1,2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:
Ebéd	Gyümölcsleves 0. Vagdalt pogácsa sertéshúsból 1. Burgonyafőzelék 1.	Lebbencsleves 1. Spagetti carbonara 1.	Sertésragu leves 1. Darás metélt 0.	Babgulyás, zöldséges 1. Aranygaluska 1. Vaníliásodó 0.	Köménymagleves Sertéspörkölt 1. Tökfőzelék 0.
	energia: 387 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 12 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,7 g só: 0,6 g	energia: 453 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 21 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,3 g só: 1,3 g	energia: 514 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 19 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,5 g só: 0,6 g	energia: 728 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 27 g cukor: 28 g zsír / telített zs.: 31 g / 9,3 g só: 1,2 g	energia: 434 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 13 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,4 g só: 2,3 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller; diófélék Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Sós pereg, vajjal Alma	Gépsonka Szendvicsvaj Zsemle Retek	Szendvicsvaj Rozskenyér, teljes kiőrlésű Zöldpaprika	Csökkentett zsírtartalmú kockasajt Korpás kifli, teljes kiőrlésű	Gyümölcsös müzliszelet Banán
	energia: 392 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 11 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,4 g só: 2 g	energia: 245 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g só: 1,1 g	energia: 156 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 3 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,4 g só: 0,4 g	energia: 95 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 5 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 2 g / 1 g só: 0,5 g	energia: 171 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 2 g cukor: 23 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g só: 0,1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; kéndioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; diófélék; földimogyoró; szeszám

Óvodás étlap 2026.04.20.-04.24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Téliszalámi Szendvicsvaj Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Zöldpaprika	Kakaós MAXI gabonapehely Tej, 1,5%-os	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Párizsi Margarin, 25%-os Fehérkenyér Lilahagyma	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Méz Szendvicsvaj Fehérkenyér	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Petrezselymes túrókrém Rozskenyér, teljes kiőrlésű Kígyóuborka
	energia: 331 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 11 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 17 g / 7 g só: 1,5 g	energia: 311 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 14 g cukor: 28 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g só: 0,7 g	energia: 283 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 9 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,9 g só: 1,9 g	energia: 154 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 2 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,4 g só: 0,4 g	energia: 118 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 5 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,2 g só: 0,6 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója
Ebéd	Paradicsomleves 1. Sertéspörkölt 1. Galuskaköret, olajjal Csemege uborka	Fejtettbab leves 1. Mákos metélt 1.	Zöldségleves 1. Rakott kelkáposzta 1. Fehérkenyér	Csontleves zöldségekkel, tésztával Paradicsomos húsgombóc, sovány sertéshúsból Félbarna kenyér	Hamis gulyásleves 1. Bácskai rizseshús 1. Csemege uborka
	energia: 406 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 13 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,1 g só: 3,7 g	energia: 535 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 17 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,2 g só: 1 g	energia: 438 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 20 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,5 g só: 1,4 g	energia: 640 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 39 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,7 g só: 4,2 g	energia: 554 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 18 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 2,2 g
	Allergének: mustár; glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: mustár; zeller Feltételezhető:
Uzsonna	Sajtos kifli Körte	Szalámis pizza	Virslis leveles tészta, látványpékiség	Sonkaszalámi Szendvicsvaj Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Retek	Csokoládékrémes fánk Alma
	energia: 234 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 8 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1,1 g	energia: 151 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 7 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,7 g só: 1 g	energia: 256 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,7 g só: 1,5 g	energia: 148 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,7 g só: 0,7 g	energia: 253 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 4 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; kén-dioxid, szulfít; szója; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:

Óvodás étlap 2026.04.27.-04.30.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Sertésmájkrém Fehérkenyér Paradicsom	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Párizsi Szendvicsvaj Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Zöldpaprika	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Sertésszír Fehérkenyér Lilahagyma	Kakaós tej Kalács	
	energia: 273 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 11 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,3 g só: 1,8 g	energia: 266 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,8 g só: 1,1 g	energia: 173 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 2 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,8 g só: 0,4 g	energia: 218 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 9 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g só: 0,5 g	
	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: mustár; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	
Ebéd	Zöldborsóleves 1. Bolognai spagetti 0.	Burgonyaleves 1. Székelykáposzta 1. Fehérkenyér	Gyümölcsleves 1. Borsos sertéstokány sovány sertéshúsból Bulgur	Tarhonyaleves 1. Mexikói chilis bab, marhahússal Fehérkenyér	
	energia: 413 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 21 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,8 g só: 1,2 g	energia: 426 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 17 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 24 g / 7,4 g só: 2,5 g	energia: 479 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 28 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 18 g / 5 g só: 1,4 g	energia: 627 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 41 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,3 g só: 3 g	
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; zeller	
Uzsonna	Joghurtital, gyümölcsös, élőflórás Korpás kifli, teljes kiőrlésű	Túrós batyu kelttésztaból 1.	Debreceni Szendvicsvaj Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Retek	Tejcsokoládés, mogyorós ostyaszélet Alma	
	energia: 262 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 10 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g só: 0,8 g	energia: 319 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 15 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,9 g só: 0,2 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 9 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,5 g só: 1,3 g	energia: 219 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 3 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,7 g só: 0,1 g	
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: földimogyoró; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	