

## Óvodás étlap 2026. május 4-8.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Tej Sárgabarackdzsem Margarin Fehérkenyér	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Sonka Margarin Fehérkenyér Kígyóuborka	Tejbendara Kakaópor	Tejeskávé Kalács	Tejben zabpehely Fahéj
	energia: 176 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g só: 0,9 g	energia: 146 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 6 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 1,1 g	energia: 321 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 12 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,4 g	energia: 366 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 14 g cukor: 39 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g só: 0,7 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
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Karalábéleves Csikóstokány Tarhonya Csemege uborka	Legényfogó leves Túrós tészta	Zöldségleves daragaluskával Vagdalt pogácsa Burgonyafőzelék	Burgonyagombóc leves Sült csirkemell Rizibizi Csemege uborka	Cukkini krémleves Zúzapörkölt Galuska Csalamádé
	energia: 669 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 24 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 34 g / 12,4 g só: 5,2 g	energia: 614 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 43 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 25 g / 10,7 g só: 1,7 g	energia: 421 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 14 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,5 g só: 0,6 g	energia: 495 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 22 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 16 g / 2 g só: 4,8 g	energia: 406 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 19 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,4 g só: 4,8 g
	Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; csillagfürt	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: mustár; zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; mustár; szója; tejtermék, laktóz; zeller
<b>Uzsonna</b>	Sertészsír Félbarna kenyér Zöldhagyma	Szalámi Margarin Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Zöldpaprika	Sajtos rúd Alma	Párizsi Margarin Fehérkenyér Retek	Sós pereg Körte
	energia: 187 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 4 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,8 g só: 0,6 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 11 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,3 g só: 1,6 g	energia: 269 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 7 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 18 g / 8,7 g só: 0,8 g	energia: 149 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 6 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,1 g só: 1,3 g	energia: 427 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 11 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,4 g só: 2 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

## Óvodás étlap 2026. május 11-15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Vajkrém Rozskenyér, teljes kiőrlésű Retek	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Sertés májkrém Fehérkenyér Zöldpaprika	Tej Mézes gabonapehely	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Körözött tehéntúróból, tejföllel Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér Zöldhagyma	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Szalámi Margarin Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Retek
	energia: 203 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g cukor: 8 g só: 0,5 g	energia: 149 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g cukor: 7 g só: 0,9 g	energia: 311 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g cukor: 28 g só: 0,7 g	energia: 231 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g cukor: 11 g só: 1 g	energia: 407 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 24 g / 8,9 g cukor: 6 g só: 2,7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz
<b>Ebéd</b>	Tojásleves Paprikásburgonya Csemege uborka	Gulyásleves, zöldséges Máglyarakás	Tavaszi zöldségleves Rakott kelkáposzta Fehérkenyér	Gyümölcsleves Sült apróhús Cukkini főzelék Fehérkenyér	Húsgombóc leves Kakaós kalács
	energia: 547 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,6 g cukor: 5 g só: 4,9 g	energia: 566 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,4 g cukor: 33 g só: 1,2 g	energia: 430 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,4 g cukor: 5 g só: 1,2 g	energia: 542 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,7 g cukor: 23 g só: 2 g	energia: 313 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,6 g cukor: 8 g só: 0,4 g
	Allergének: mustár; glutén; tojás Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék; zeller Feltételezhető: csillagfűrt; kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; kén-dioxid, szulfit
<b>Uzsonna</b>	Túrós batyu	Croissant	Kockasajt Korpás kifli, teljes kiőrlésű	Halkrém Fehérkenyér Citrom	Sajt Margarin Fehérkenyér Alma
	energia: 199 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,3 g cukor: 8 g só: 0,1 g	energia: 264 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,2 g cukor: 12 g só: 0,4 g	energia: 190 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g cukor: 2 g só: 0,9 g	energia: 128 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 1 g só: 0,8 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,4 g cukor: 11 g só: 1,4 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; kén-dioxid, szulfit; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; hal Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

## Óvodás étlap 2026. május 18-22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Tej Csokigolyó	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Tejfölös túró Rozskenyér, teljes kiőrlésű Zöldhagyma	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Tojáskrém Fehérkenyér Kígyóuborka	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Sonka Margarin Fehérkenyér Zöldhagyma	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Tepertőkrém Fehérkenyér Retek
	energia: 328 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,2 g cukor: 30 g só: 1,2 g	energia: 284 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,9 g cukor: 12 g só: 1,1 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g cukor: 9 g só: 1,9 g	energia: 320 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g cukor: 10 g só: 2,8 g	energia: 296 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,9 g cukor: 7 g só: 1,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid
<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves Vajas galuska Rizseshús Csemege uborka	Eper krémleves Reszelt csirkemáj Főtt burgonya	Lebbencsleves Bolognai spagetti	Paradicsomleves Sertéspörkölt Tökfőzelék Fehérkenyér	Becsínált leves Káposztás tészta
	energia: 408 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,3 g cukor: 5 g só: 1,9 g	energia: 362 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g cukor: 16 g só: 0,8 g	energia: 458 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,1 g cukor: 3 g só: 0,9 g	energia: 503 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,5 g cukor: 14 g só: 1,5 g	energia: 462 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,5 g cukor: 7 g só: 0,7 g
	Allergének: mustár; glutén; tojás; zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt
<b>Uzsonna</b>	Sokmagvas pogácsa Alma	Vajkrém Fehérkenyér Retek	Párizsi Margarin Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Csokis fánk Alma	Zalai felvágott Margarin Fehérkenyér Uborka
	energia: 252 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,2 g cukor: 11 g só: 0,3 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 13 g / 6 g cukor: 3 g só: 1,3 g	energia: 154 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,1 g cukor: 2 g só: 0,9 g	energia: 253 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g cukor: 14 g só: 0,5 g	energia: 159 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,2 g cukor: 1 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

## Óvodás étlap 2026. május 25-29.

	<b>Hétfő -Püünkösöd</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>										
<b>Reggeli</b>		Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Tejfölös túró Rozskenyér, teljes kiőrlésű Zöldhagyma	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Lekvár Margarin Fehérkenyér	Gyümölcsjoghurt Korpás kifli, teljes kiőrlésű	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Tavaszi felvágott Margarin Fehérkenyér Zöldpaprika										
	energia: 2 Kcal szénhidrát: 1 g	fehérje: 0 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g	energia: 193 Kcal szénhidrát: 29 g	fehérje: 10 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,7 g	energia: 147 Kcal szénhidrát: 27 g	fehérje: 3 g cukor: 12 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g só: 0,7 g	energia: 220 Kcal szénhidrát: 42 g	fehérje: 10 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g só: 1 g	energia: 175 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 6 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g só: 1,1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz									
<b>Ebéd</b>		Gyümölcsleves Sült hús Zöldborsófőzelék Fehérkenyér	Köménymaglevés Pirított zsemlekočka, szárazon, levesbetét Rántott csirkemell Burgonyapüré Káposztasaláta	Kukorica krémleves Csirkeragu Főtt rizs	Frankfurti leves Túrós rétes										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g	energia: 515 Kcal szénhidrát: 59 g	fehérje: 28 g cukor: 24 g	zsír / telített zs.: 18 g / 4,7 g só: 2,2 g	energia: 597 Kcal szénhidrát: 77 g	fehérje: 30 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 18 g / 3,3 g só: 2,3 g	energia: 466 Kcal szénhidrát: 47 g	fehérje: 22 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 21 g / 10,5 g só: 2,8 g	energia: 454 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 21 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 25 g / 8,2 g só: 1,5 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: mustár; szója									
<b>Uzsonna</b>		Sajtos pogácsa Alma	Sajtkém Magvas, rozsos zsemle, teljes kiőrlésű Retek	Kakaós csiga Körte	Szalámi Margarin Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Zöldhagyma										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g	energia: 256 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 8 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 11 g / 4 g só: 0,5 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 29 g	fehérje: 10 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 13 g / 3,5 g só: 0,9 g	energia: 301 Kcal szénhidrát: 58 g	fehérje: 8 g cukor: 26 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,3 g só: 0,2 g	energia: 279 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 12 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,5 g só: 1,6 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: diófélék; szeszám	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz									

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!