

Óvodai étlap 2026. szeptember 1-4.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai				Csokigolyó Tej			Gyümölcstea Sajtos stangli			Gyümölcstea Kakaós csiga			Lekvár Fehérkenyér		
	energia: 0 Kcal	fehérje: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g	energia: 311 Kcal	fehérje: 14 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g	energia: 203 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g	energia: 269 Kcal	fehérje: 7 g	zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g	energia: 294 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 8 g / 3,1 g
	szénhidrát: 0 g	cukor: 0 g	só: 0 g	szénhidrát: 53 g	cukor: 28 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 34 g	cukor: 6 g	só: 1,1 g	szénhidrát: 52 g	cukor: 21 g	só: 0,2 g	szénhidrát: 44 g	cukor: 24 g	só: 1,3 g
Ebéd	Allergének: Feltételezhető:			Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; csillagfűrt; szója		
				Tojásleves Currys csirke Rizs			Csontleves zöldségekkel, tésztával Bolognai spagetti			Zöldségleves daragaluskával Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék			Zöldbableves Hentestokány Tarhonyaköret		
	energia: 0 Kcal	fehérje: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g	energia: 396 Kcal	fehérje: 32 g	zsír / telített zs.: 12 g / 1,9 g	energia: 495 Kcal	fehérje: 22 g	zsír / telített zs.: 17 g / 4,9 g	energia: 477 Kcal	fehérje: 23 g	zsír / telített zs.: 22 g / 5,6 g	energia: 487 Kcal	fehérje: 24 g	zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g
Uzsonna	szénhidrát: 0 g	cukor: 0 g	só: 0 g	szénhidrát: 39 g	cukor: 2 g	só: 3,4 g	szénhidrát: 63 g	cukor: 4 g	só: 1,6 g	szénhidrát: 45 g	cukor: 15 g	só: 0,6 g	szénhidrát: 56 g	cukor: 3 g	só: 1,3 g
	Allergének: Feltételezhető:			Allergének: mustár; glutén; tojás Feltételezhető:			Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt			Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:			Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: csillagfűrt; szója		
				Briós Alma			Szalámi Margarin, 25%-os Rozskenyér, teljes kiőrlésű Zöldpaprika			Burgonyás pogácsa Szőlő			Sertésmájkrém Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
	energia: 0 Kcal	fehérje: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g	energia: 254 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,9 g	energia: 237 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 12 g / 4,1 g	energia: 203 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 7 g / 2,1 g	energia: 165 Kcal	fehérje: 7 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g
	szénhidrát: 0 g	cukor: 0 g	só: 0 g	szénhidrát: 45 g	cukor: 17 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 23 g	cukor: 2 g	só: 1,9 g	szénhidrát: 28 g	cukor: 9 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 24 g	cukor: 2 g	só: 0,8 g
	Allergének: Feltételezhető:			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:			Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:			Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt		

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Óvodai étlap 2026. szeptember 7-11.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Vaj Fehérkenyér Zöldpaprika	Kolbász Margarin, 25%-os Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Kígyóborka	Tejben zabpehely Fahéj	Müzlikeverék Joghurt	Méz Fehérkenyér
	energia: 282 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 16 g / 7,9 g cukor: 7 g só: 0,8 g	energia: 360 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 19 g / 6,7 g cukor: 6 g só: 2,5 g	energia: 341 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,2 g cukor: 25 g só: 0,4 g	energia: 232 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,3 g cukor: 12 g só: 0,6 g	energia: 332 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,2 g cukor: 23 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója
Ebéd	Köménymaglevés Vagdalt pogácsa Burgonyafőzelék	Csontleves májgombóccal Káposztás tészta	Zöldbableves Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Csalamádékonzerv	Lebbencsleves Apróhús Kelkáposzta főzelék Fehérkenyér	Karfiollevés Töltött paprika Fehérkenyér
	energia: 497 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,7 g cukor: 5 g só: 2,7 g	energia: 371 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,4 g cukor: 7 g só: 0,8 g	energia: 326 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,4 g cukor: 8 g só: 2 g	energia: 423 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,5 g cukor: 5 g só: 1,6 g	energia: 383 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,9 g cukor: 13 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; mustár; csillagfürt	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz
Uzsonna	Párizsi Margarin, 25%-os Rozskenyér, teljes kiőrlésű Paradicsom	Kockasajt Kifli	Körözött Rozsos zsemle, teljes kiőrlésű Uborka	Sonka Margarin, 25%-os Rozskenyér, teljes kiőrlésű Paradicsom	Csokis müzliszelet Körte
	energia: 153 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,1 g cukor: 2 g só: 0,9 g	energia: 209 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,6 g cukor: 5 g só: 1,2 g	energia: 284 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,3 g cukor: 6 g só: 0,9 g	energia: 275 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g cukor: 3 g só: 2,3 g	energia: 238 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,8 g cukor: 24 g só: 0,2 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: diófélék; szeszám	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: földimogyoró; glutén; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; szeszám

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Óvodai étlap 2026. szeptember 14-18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Nutella Fehérkenyér	Gyümölcsstea Sertésmájkrém Rozsos zsemle, teljes kiőrlésű Zöldpaprika	Gyümölcsjoghurt Zabpehelykeksz	Gyümölcsstea Kockasajt Korpás kifli, teljes kiőrlésű	Virslisaláta Rozskenyér, teljes kiőrlésű
	energia: 182 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g só: 0,6 g	energia: 319 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 12 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,2 g só: 1,1 g	energia: 314 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 9 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,2 g só: 0,5 g	energia: 258 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 5 g só: 1,4 g	energia: 239 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 10 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,4 g só: 1,8 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: mustár; szója; diófélék; szeszám	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; szója; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár
Ebéd	Burgonyaleves Vagdalt Zöldbabfőzelék	Húsgombóc leves Darás tészta	Zöldborsóleves Sertéspörkölt Tökfőzelék Fehérkenyér	Gyümölcsleves Tojáslepeny Spenót	Karalábéleves Burgonyás tészta Csemege uborka
	energia: 368 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 13 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,2 g só: 0,5 g	energia: 451 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 20 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,3 g só: 0,5 g	energia: 381 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 14 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,7 g só: 0,9 g	energia: 376 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 16 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 19 g / 8,2 g só: 0,8 g	energia: 436 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 13 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,5 g só: 3,5 g
	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: mustár; zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna	Sajtos pogácsa Kefir	Olasz felvágott Margarin, 25%-os Tönkölybúza fehérkenyér Kígyóuborka	Sonka Margarin, 25%-os Zsemle Uborka	Kolbász Margarin, 25%-os Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Vaj Fehérkenyér Paradicsom
	energia: 388 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 14 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 20 g / 8,2 g só: 1,2 g	energia: 169 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 7 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,1 g só: 1,7 g	energia: 224 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 12 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 1,3 g	energia: 277 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 10 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,4 g só: 1,9 g	energia: 264 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 16 g / 7,9 g só: 0,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Óvodai étlap 2026. szeptember 21-25.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Húskrém Fehérkenyér Zöldpaprika	Vajkrém Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Gyümölcsstea Szalámi Margarin, 25%-os Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Kaliforniai paprika piros	Tej Mézes karika	Sonka Margarin, 25%-os Félbarna kenyér Zöldpaprika
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 146 Kcal 7 g 2 g / 0,6 g szénhidrát: cukor: só: 24 g 7 g 0,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 344 Kcal 14 g 9 g / 4,4 g szénhidrát: cukor: só: 52 g 37 g 0,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 387 Kcal 16 g 22 g / 7,8 g szénhidrát: cukor: só: 32 g 7 g 2,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 211 Kcal 10 g 4 g / 1,7 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 20 g 0,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 243 Kcal 13 g 9 g / 2,6 g szénhidrát: cukor: só: 28 g 7 g 2,4 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt
Ebéd	Brokkoli krémleves Sült csirkecomb Rizs Céklakonzerv	Karfiol krémleves Rántott csirkemell Sóska főzelék	Vegyes zöldségleves Daragaluska Vadas Spagetti	Húsleves fásgaluskával Sült apróhús Rizibizi Csemege uborka	Frankfurti leves Lekváros bukta
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 342 Kcal 18 g 12 g / 5 g szénhidrát: cukor: só: 41 g 8 g 1,4 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 375 Kcal 19 g 16 g / 3,6 g szénhidrát: cukor: só: 38 g 9 g 1,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 369 Kcal 10 g 12 g / 2,6 g szénhidrát: cukor: só: 53 g 8 g 0,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 519 Kcal 39 g 24 g / 6,7 g szénhidrát: cukor: só: 36 g 6 g 4 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 418 Kcal 17 g 14 g / 3,7 g szénhidrát: cukor: só: 55 g 14 g 2,2 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; zeller; tojás; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfít	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; mustár; szója
Uzsonna	Magvas rúd Alma	Halkrém Fehérkenyér Paradicsom	Müzli szelet Alma	Körte Kifli	Párizsi Margarin, 25%-os Rozskenyér, teljes kiőrlésű Paradicsom
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 532 Kcal 11 g 29 g / 10,9 g szénhidrát: cukor: só: 57 g 6 g 2,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 187 Kcal 9 g 6 g / 1,6 g szénhidrát: cukor: só: 25 g 2 g 0,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 211 Kcal 3 g 6 g / 2,8 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 17 g 0,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 200 Kcal 5 g 1 g / 0,1 g szénhidrát: cukor: só: 43 g 17 g 0,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 245 Kcal 9 g 13 g / 4,1 g szénhidrát: cukor: só: 24 g 2 g 1,7 g
	Allergének: glutén; szeszám; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; hal Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: földimogyoró; glutén; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; szeszám	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!