Óvodai étlap 2026. november 2-6.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Zsír Fehérkenyér Lilahagyma	Tej Csokigolyó	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Ízes levél	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Tejfölös túró Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér Hagyma	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Sertés májkrém Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika
	energia: 274 Kcal fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,7 g szénhidrát: 29 g cukor: 7 g só: 0,8 g	energia: 197 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g szénhidrát: 31 g cukor: 18 g só: 0,7 g	energia: 145 Kcal fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g szénhidrát: 20 g cukor: 13 g só: 0,2 g	energia: 128 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,4 g szénhidrát: 20 g cukor: 8 g só: 0,4 g	energia: 134 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,7 g szénhidrát: 23 g cukor: 7 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit; szója; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt
Ebéd	Kapros karalábéleves Alföldi paprikásburgonya Fehérkenyér Csemege uborka	Brokkoli krémleves Levesgyöngy Szezámos csirkecomb Rizibizi	Tarhonyaleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Fehérkenyér	Csontleves zöldségekkel, tésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya	Palócleves Mákos tészta
	energia: 403 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,8 g szénhidrát: 56 g cukor: 10 g só: 6,6 g	energia: 506 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 26 g / 9,8 g szénhidrát: 45 g cukor: 7 g só: 1,6 g	energia: 578 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 26 g / 7,9 g szénhidrát: 59 g cukor: 15 g só: 2,5 g	energia: 729 Kcal fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,6 g szénhidrát: 98 g cukor: 22 g só: 3,9 g	energia: 559 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,5 g szénhidrát: 73 g cukor: 17 g só: 1 g
	Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojásm szezámmag Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; mustár	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna	Kakaós csiga	Sajtos pogácsa Alma	Szendvicsvaj Rozskenyér Zöldpaprika	Felvágott Margarin, 25%-os Zsemle Kígyóuborka	Szalámi Margarin, 25%-os Fehérkenyér Alma
	energia: 248 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g szénhidrát: 46 g cukor: 16 g só: 0,2 g	energia: 256 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 11 g / 4 g szénhidrát: 30 g cukor: 6 g só: 0,5 g	energia: 181 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,4 g szénhidrát: 23 g cukor: 2 g só: 0,5 g	energia: 187 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g szénhidrát: 26 g cukor: 1 g só: 1 g	energia: 285 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,1 g szénhidrát: 22 g cukor: 6 g só: 2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Óvodai étlap 2026. november 9-13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Lekvár Margarin, 25%-os Fehérkenyér	Kefir Kifli	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Párizsi Margarin, 25%-os Fehérkenyér Kígyóuborka	Tejben zabpehely Fahéj	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Olasz felvágott Margarin, 25%-os Rozskenyér, teljes kiőrlésű Jégcsapretek
	energia: 176 Kcal fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g szénhidrát: 34 g cukor: 19 g só: 0,8 g	energia: 207 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g szénhidrát: 30 g cukor: 6 g só: 1 g	energia: 175 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,1 g szénhidrát: 23 g cukor: 7 g só: 1,2 g	energia: 341 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,2 g szénhidrát: 58 g cukor: 25 g só: 0,4 g	energia: 199 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 9 g / 3 g szénhidrát: 24 g cukor: 7 g só: 1,4 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt
Ebéd	Tojásleves Vagdalt Burgonyafőzelék	Csontleves májgombóccal Sült hús Párolt káposzta Burgonya	Tárkonyos csirkeragu leves Darás tészta baracklekvárral	Lebbencsleves Sertéspörkölt Kelkáposzta főzelék Fehérkenyér	Kolbászos lencseleves Aranygaluska Vaníliasodó
	energia: 790 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 53 g / 15,6 g szénhidrát: 55 g cukor: 4 g só: 3,7 g	energia: 700 Kcal fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 31 g / 6,7 g szénhidrát: 70 g cukor: 13 g só: 3,9 g	energia: 445 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,4 g szénhidrát: 69 g cukor: 14 g só: 0,6 g	energia: 535 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,6 g szénhidrát: 51 g cukor: 5 g só: 1,3 g	energia: 616 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,7 g szénhidrát: 79 g cukor: 28 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék Feltételezhető: kéndioxid, szulfit
Uzsonna	Halkrém Citrom Rozskenyér, teljes kiőrlésű	Ízes levél	Tépett hús Zsemle Zöldpaprika	Túró Rudi Alma	Sajtos pogácsa Körte
	energia: 125 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g szénhidrát: 17 g cukor: 1 g só: 0,5 g	energia: 123 Kcal fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g szénhidrát: 14 g cukor: 8 g só: 0,2 g	energia: 409 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,6 g szénhidrát: 30 g cukor: 2 g só: 1,9 g	energia: 143 Kcal fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g szénhidrát: 21 g cukor: 19 g só: 0 g	energia: 281 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 11 g / 4 g szénhidrát: 36 g cukor: 12 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén; hal Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit; szója; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; glutén; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Óvodai étlap 2026. november 16-20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Tojáskrém Fehérkenyér Zöldpaprika	Tej Méz Fehérkenyér	Tejbendara Fahéj	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Körözött Fehér kenyér Lilahagyma	Tej Mogyorókrém Fehérkenyér
	energia: 268 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g szénhidrát: 31 g cukor: 9 g só: 1,7 g	energia: 217 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,5 g szénhidrát: 30 g cukor: 15 g só: 0,9 g	energia: 209 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g szénhidrát: 34 g cukor: 15 g só: 0,2 g	energia: 183 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,3 g szénhidrát: 29 g cukor: 11 g só: 0,8 g	energia: 231 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g szénhidrát: 35 g cukor: 15 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; diófélék; földimogyoró; szója Feltételezhető: csillagfürt
Ebéd	Karfiolleves Sült apróhús Tökfőzelék Fehérkenyér	Bableves Burgonyás tészta Savanyú káposzta	Burgonya krémleves Rakott káposzta Fehérkenyér	Csontleves daragaluskával Eszterházy csirkeragu Spagetti	Gulyásleves Káposztás tészta
	energia: 488 Kcal fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,8 g szénhidrát: 41 g cukor: 6 g só: 2 g	energia: 591 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,4 g szénhidrát: 90 g cukor: 4 g só: 2,2 g	energia: 651 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 33 g / 10,6 g szénhidrát: 71 g cukor: 6 g só: 3,7 g	energia: 593 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,8 g szénhidrát: 74 g cukor: 4 g só: 3,5 g	energia: 473 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,5 g szénhidrát: 61 g cukor: 7 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; zeller; kéndioxid, szulfit	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: csillagfürt; tejtermék, laktóz	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna	Kockasajt Kifli	Gépsonka Margarin, 25%-os Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Müzli szelet Alma	Pogácsa Körte	Szalámi Margarin, 25%-os Rozskenyér, teljes kiőrlésű Jégcsapretek
	energia: 190 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g szénhidrát: 27 g cukor: 2 g só: 0,9 g	energia: 136 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g szénhidrát: 17 g cukor: 1 g só: 0,7 g	energia: 105 Kcal fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g szénhidrát: 17 g cukor: 9 g só: 0,1 g	energia: 174 Kcal fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 7 g / 2 g szénhidrát: 22 g cukor: 6 g só: 0,2 g	energia: 215 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,5 g szénhidrát: 18 g cukor: 2 g só: 1,4 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; földimogyoró; szezám	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Óvodai étlap 2026. november 23-27.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Lekvár Margarin, 25%-os Fehérkenyér	Tejben zabpehely Kakaópor	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Szalámi Margarin, 25%-os Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Sertés májkrém Zsemle Kígyóuborka	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Húskrém Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Zöldpaprika
	energia: 223 Kcal; fehérje: 7 g; zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g; szénhidrát: 38 g; cukor: 18 g; só: 1,1 g	energia: 244 Kcal; fehérje: 11 g; zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g; szénhidrát: 32 g; cukor: 15 g; só: 0,2 g	energia: 237 Kcal; fehérje: 9 g; zsír / telített zs.: 12 g / 4,2 g; szénhidrát: 23 g; cukor: 7 g; só: 1,3 g	energia: 200 Kcal; fehérje: 8 g; zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g; szénhidrát: 33 g; cukor: 6 g; só: 0,9 g	energia: 197 Kcal; fehérje: 9 g; zsír / telített zs.: 3 g / 0,6 g; szénhidrát: 33 g; cukor: 7 g; só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; csillagfürt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz
Ebéd	Magyaros burgonyaleves Csirkepörkölt Lencsefőzelék Fehérkenyér	Paradicsomleves Bakonyi sertésragu Galuska	Húsleves gazdagon Tojáslepény Parajfőzelék	Korhelyleves Sajtos-tejfölös tészta	Frankfurti leves Fahéjas kalács
	energia: 587 Kcal; fehérje: 35 g; zsír / telített zs.: 18 g / 3,3 g; szénhidrát: 71 g; cukor: 7 g; só: 1,1 g	energia: 547 Kcal; fehérje: 18 g; zsír / telített zs.: 31 g / 9,3 g; szénhidrát: 49 g; cukor: 10 g; só: 3,7 g	energia: 578 Kcal; fehérje: 27 g; zsír / telített zs.: 30 g / 10,9 g; szénhidrát: 49 g; cukor: 9 g; só: 1,2 g	energia: 542 Kcal; fehérje: 22 g; zsír / telített zs.: 25 g / 9,2 g; szénhidrát: 55 g; cukor: 3 g; só: 1,5 g	energia: 505 Kcal; fehérje: 19 g; zsír / telített zs.: 20 g / 5,2 g; szénhidrát: 62 g; cukor: 18 g; só: 2,2 g
	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; kéndioxid, szulfit	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: mustár; szója
Uzsonna	Sajtos stangli	Lekváros linzer Körte	Vajkrém Fehérkenyér Jégcsapretek	Párizsi Margarin, 25%-os Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér	Kolbász Margarin, 25%-os Fehérkenyér Kígyóuborka
	energia: 367 Kcal; fehérje: 8 g; zsír / telített zs.: 23 g / 11,3 g; szénhidrát: 31 g; cukor: 1 g; só: 0,7 g	energia: 206 Kcal; fehérje: 2 g; zsír / telített zs.: 7 g / 1,9 g; szénhidrát: 33 g; cukor: 20 g; só: 0,1 g	energia: 128 Kcal; fehérje: 4 g; zsír / telített zs.: 4 g / 2 g; szénhidrát: 18 g; cukor: 2 g; só: 0,6 g	energia: 171 Kcal; fehérje: 7 g; zsír / telített zs.: 8 g / 2,8 g; szénhidrát: 17 g; cukor: 2 g; só: 1,2 g	energia: 205 Kcal; fehérje: 9 g; zsír / telített zs.: 11 g / 3,7 g; szénhidrát: 18 g; cukor: 1 g; só: 1,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!