

2026. augusztus 31–szeptember 4.

Étlap

Óvodás

36. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2026.08.31. Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ E: 121kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Sajtos kifli ^(1,3) E: 146kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Babgulyás(sertés) ⁽⁹⁾ E: 135kcal, Zs: 6g, T.zs: 0g, Feh.: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Tejbendara ^(1,7) E: 209kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 15g, Só: 0,2g, Ca: 205mg Fahéj szórás E: 48kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 12g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 52kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Babgulyás(sertés) ⁽⁹⁾ E: 135kcal, Zs: 6g, T.zs: 0g, Feh.: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Darás metélt ⁽¹⁾ E: 580kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Baracklekvár öntet E: 79kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 16g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 52kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ E: 114kcal, Zs: 12g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ E: 118kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 4kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
2026.09.01. Kedd	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Csemege szalámi E: 50kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 159kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tejfölös karfiolleves ^(1,3,7) E: 182kcal, Zs: 5g, T.zs: 1g, Feh.: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 252mg Paprikás csirke apró E: 141kcal, Zs: 7g, T.zs: 1g, Feh.: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Párolt rizs E: 320kcal, Zs: 8g, T.zs: 1g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tejfölös karfiolleves ^(1,3,7) E: 182kcal, Zs: 5g, T.zs: 1g, Feh.: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 252mg Pusztapörkölt E: 301kcal, Zs: 12g, T.zs: 1g, Feh.: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ E: 47kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ E: 7kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Zabpelyheksz erdei gyümölcsös ^(1,3,7) E: 189kcal, Zs: 9g, T.zs: 2g, Feh.: 3g, Cuk: 10g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Banán E: 210kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
2026.09.02. Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ E: 152kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 7g, Cuk: 13g, Só: 0,3g, Ca: 228mg Fatörzs kifli ^(1,3,7) E: 200kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Köménymaglevés ⁽¹⁾ E: 34kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Pirított zsemlekočka ⁽¹⁾ E: 57kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ E: 47kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Paradicsomos káposzta ⁽¹⁾ E: 164kcal, Zs: 3g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 9g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Sült virsli E: 157kcal, Zs: 14g, T.zs: 5g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg	Köménymaglevés ⁽¹⁾ E: 34kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Pirított zsemlekočka ⁽¹⁾ E: 57kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Lecsós virsli E: 155kcal, Zs: 13g, T.zs: 4g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Tarhonya köret ⁽¹⁾ E: 268kcal, Zs: 7g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Húskrém ⁽⁷⁾ E: 98kcal, Zs: 9g, T.zs: 3g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ E: 128kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Kápia paprika E: 4kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
2026.09.03. Csütörtök	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Ízes levél ^(1,3,6,7) E: 410kcal, Zs: 16g, T.zs: 7g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 0mg	Zöldborsólevés ⁽⁹⁾ E: 87kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Milánói makaróni ⁽¹⁾ E: 280kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 13g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Reszelt sajt ⁽⁷⁾ E: 74kcal, Zs: 6g, T.zs: 4g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 160mg	Zöldborsólevés ⁽⁹⁾ E: 87kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Magyaros burgonyafőzelék ^(1,7) E: 168kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 130mg Dinó alakú nuggets - sütőben sütvé ^(1,3,6,7,9,10) E: 131kcal, Zs: 7g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 52kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Olasz felvágott E: 67kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Cibatta ⁽¹⁾ E: 137kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Paradicsom E: 7kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezám-mag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

2026. augusztus 31–szeptember 4.

Étlap

Óvodás

2026.09.04. Péntek	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Gombakrémleves ^(1,7) E: 97kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 15mg	Gombakrémleves ^(1,7) E: 97kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 15mg	Sajtos pogácsa ^(1,3,7) E: 230kcal, Zs: 11g, T.zs: 0g, Feh.: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg
	Tojáskrém ^(3,7,10) E: 43kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ E: 57kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ E: 57kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Alma E: 35kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ E: 128kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Tarhonyás hús szárnyasból ⁽¹⁾ E: 354kcal, Zs: 9g, T.zs: 1g, Feh.: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Rántott sertéskaraj ^(1,3) E: 299kcal, Zs: 20g, T.zs: 2g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	
		Mongol saláta ⁽¹⁰⁾ E: 8kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Bulgur ⁽¹⁾ E: 225kcal, Zs: 7g, T.zs: 1g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	
			Cékla saláta E: 32kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

2026. szeptember 7–11.

Étlap

Óvodás

37. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2026.09.07. Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ E: 121kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Brióš ^(1,3,7) E: 240kcal, Zs: 5g, T.zs: 2g, Feh.: 5g, Cuk: 8g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Sajtkrémleves ^(1,7) E: 117kcal, Zs: 7g, T.zs: 4g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 122mg Levesgyöngy ^(1,3,7) E: 55kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Pincepörkölt(sertés) E: 265kcal, Zs: 7g, T.zs: 0g, Feh.: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ E: 7kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 52kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Sajtkrémleves ^(1,7) E: 117kcal, Zs: 7g, T.zs: 4g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 122mg Levesgyöngy ^(1,3,7) E: 55kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Székelykáposzta(sertés) E: 202kcal, Zs: 13g, T.zs: 2g, Feh.: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Tejföl öntet ⁽⁷⁾ E: 43kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 30mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 52kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Paprikás szalámi E: 49kcal, Zs: 5g, T.zs: 2g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Telj.kiőrlésű rozsos zsemle ⁽¹⁾ E: 148kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Tv paprika E: 4kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
2026.09.08. Kedd	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Pizzás papucs ^(1,7) E: 285kcal, Zs: 14g, T.zs: 0g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 0mg	Erdei gyümölcsleves ^(1,7) E: 138kcal, Zs: 2g, T.zs: 1g, Feh.: 2g, Cuk: 18g, Só: 0,0g, Ca: 15mg Budapest ragu E: 147kcal, Zs: 8g, T.zs: 1g, Feh.: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Párolt rizs E: 320kcal, Zs: 8g, T.zs: 1g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Vegyes gyümölcsleves ⁽⁷⁾ E: 116kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 1g, Cuk: 13g, Só: 0,0g, Ca: 18mg Sült csirkemell* ^(1,3,7,9) E: 182kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Petrezselymes burgonya E: 204kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Mongol saláta ⁽¹⁰⁾ E: 8kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ E: 128kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 4kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Főtt tojás kísétkezés ⁽³⁾ E: 50kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
2026.09.09. Szerda	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Teljes kiőrlésű korpás zsemle ⁽¹⁾ E: 159kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Tonhalkrém olaszos ^(4,7) E: 100kcal, Zs: 9g, T.zs: 3g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Húsgombóc leves ^(1,3) E: 118kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Darás metélt ⁽¹⁾ E: 290kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Baracklekvár öntet E: 79kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 16g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Húsgombóc leves ^(1,3) E: 118kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Milánói makaróni ⁽¹⁾ E: 280kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 13g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Reszelt sajt ⁽⁷⁾ E: 74kcal, Zs: 6g, T.zs: 4g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 160mg	Sajtos pereg ^(1,7) E: 61kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Banán E: 210kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
2026.09.10. Csütörtök	Tej ⁽⁷⁾ E: 121kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg TK Vajas croissant ^(1,3,7) E: 207kcal, Zs: 10g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Daragaluska alap leves ⁽⁹⁾ E: 19kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Daragaluska betét ^(1,3) E: 60kcal, Zs: 3g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Parajmártás ^(1,7) E: 145kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 199mg Főtt tojás ⁽³⁾ E: 50kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Főtt burgonya 1/2 E: 93kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Daragaluska alap leves ⁽⁹⁾ E: 19kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Daragaluska betét ^(1,3) E: 60kcal, Zs: 3g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Fasírt húsgolyók sütőben sültve ^(1,6) E: 323kcal, Zs: 26g, T.zs: 2g, Feh.: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Paradicsomos káposzta ⁽¹⁾ E: 164kcal, Zs: 3g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 9g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 52kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ E: 128kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Sajt szelet ⁽⁷⁾ E: 112kcal, Zs: 8g, T.zs: 5g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 240mg Paradicsom E: 7kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezám-mag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

2026. szeptember 7–11.

Étlap

Óvodás

2026.09.11. Péntek	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Sárgaborsó krémleves ^(1,7) E: 197kcal, Zs: 7g, T.zs: 1g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 58mg	Sárgaborsó krémleves ^(1,7) E: 197kcal, Zs: 7g, T.zs: 1g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 58mg	Tejberizs ⁽⁷⁾ E: 2kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 2mg
	Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ E: 118kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ E: 57kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ E: 57kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	
	Lilahagyma E: 12kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Rántott sertésszelet ^(1,3) E: 218kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Csikós tokány ^(1,7) E: 145kcal, Zs: 8g, T.zs: 1g, Feh.: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 10mg	
	Körözött ⁽⁷⁾ E: 43kcal, Zs: 2g, T.zs: 1g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 24mg	Petrezselymes rizs E: 293kcal, Zs: 5g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Bulgur ⁽¹⁾ E: 225kcal, Zs: 7g, T.zs: 1g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	
		Cékla saláta E: 32kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg		

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

2026. szeptember 14–18.

Étlap

Óvodás

38. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2026.09.14. Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ E: 121kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Fatörzs kifli ^(1,3,7) E: 200kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Lebbencsleves ^(1,9) E: 99kcal, Zs: 2g, T.zs: 1g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Bácskai rizseshús (sertés) E: 408kcal, Zs: 12g, T.zs: 1g, Feh.: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ E: 7kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Lebbencsleves ^(1,9) E: 99kcal, Zs: 2g, T.zs: 1g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Zöldborsófőzelék ^(1,7) E: 153kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 9g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 41mg Rántott párizsi ^(1,3,7) E: 138kcal, Zs: 8g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 52kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ E: 128kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Tv paprika E: 4kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Bécsi felvágott E: 49kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg
2026.09.15. Kedd	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Diákcsemege E: 66kcal, Zs: 3g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 159kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Csurgatott tojásleves ^(1,3) E: 58kcal, Zs: 3g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Bolognai spagetti ⁽¹⁾ E: 494kcal, Zs: 19g, T.zs: 0g, Feh.: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Reszelt sajt ⁽⁷⁾ E: 74kcal, Zs: 6g, T.zs: 4g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 160mg	Csurgatott tojásleves ^(1,3) E: 58kcal, Zs: 3g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Bakonyi csirkeapró ^(1,7) E: 116kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 10mg Párolt rizs E: 320kcal, Zs: 8g, T.zs: 1g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Natúr joghurt ⁽⁷⁾ E: 83kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 171mg Kifli ⁽¹⁾ E: 128kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Alma E: 35kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
2026.09.16. Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ E: 152kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 7g, Cuk: 13g, Só: 0,3g, Ca: 228mg Sajtos stangli ^(1,7) E: 141kcal, Zs: 9g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Zöldborsóleves ⁽⁹⁾ E: 87kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ E: 47kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Lencsefőzelék ^(1,7,10) E: 251kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 14g, Cuk: 6g, Só: 0,2g, Ca: 5mg Sült virsli E: 157kcal, Zs: 14g, T.zs: 5g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg	Zöldborsóleves ⁽⁹⁾ E: 87kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Epertöltelékes gombóc ^(1,3) E: 275kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Porcukor szórát E: 80kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 20g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ E: 128kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Pirított magvas sajtkrém ⁽⁷⁾ E: 115kcal, Zs: 12g, T.zs: 7g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 120mg Paradicsom E: 7kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
2026.09.17. Csütörtök	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Barackos túrókrém ⁽⁷⁾ E: 105kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 6g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 60mg Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ E: 128kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Kertészleves E: 11kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Levesbetét ⁽¹⁾ E: 29kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Rántott tengeri halfilé sütőben sültve ^(1,3,4) E: 159kcal, Zs: 7g, T.zs: 1g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg Párolt rizs E: 283kcal, Zs: 8g, T.zs: 1g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Tartármártás ^(3,7,10) E: 74kcal, Zs: 6g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 20mg	Kertészleves E: 11kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Levesbetét ⁽¹⁾ E: 29kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Chilis bab (nem csípős) E: 415kcal, Zs: 17g, T.zs: 1g, Feh.: 21g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 0mg Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ E: 47kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	TK Sajtos croissant ^(1,3,7) E: 207kcal, Zs: 10g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Alma E: 35kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

2026. szeptember 14–18.

Étlap

Óvodás

2026.09.18. Péntek	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Nyírségi gombócleves ^(1,3,7,9) E: 309kcal, Zs: 13g, T.zs: 4g, Feh.: 17g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 10mg	Nyírségi gombócleves ^(1,3,7,9) E: 309kcal, Zs: 13g, T.zs: 4g, Feh.: 17g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 10mg	Teljes kiőrlésű Kakaós csiga ^(1,3,7) E: 155kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Zsemle ⁽¹⁾ E: 137kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Paprikás sertésapró ⁽¹⁾ E: 135kcal, Zs: 7g, T.zs: 0g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Rántott csirkemell (sütőben sütvé) ^(1,3,7) E: 173kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 2,0g, Ca: 0mg	
	Kígyóuborka E: 4kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Bulgur ⁽¹⁾ E: 225kcal, Zs: 7g, T.zs: 1g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Karottás rizs E: 279kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	
	Petrezselymes tojáskrém ^(1,3,7) E: 54kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 7mg		Cékla saláta E: 32kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

2026. szeptember 21–25.

Étlap

Óvodás

39. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2026.09.21. Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ E: 121kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Burgonyás pogácsa ^(1,3,7) E: 217kcal, Zs: 10g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tárkonyos csirke raguleves ⁽⁷⁾ E: 144kcal, Zs: 5g, T.zs: 1g, Feh.: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 141mg Sonkás sajtos ragu ⁽⁷⁾ E: 160kcal, Zs: 13g, T.zs: 2g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 12mg Tészta köret teljes kiőrlésű ⁽¹⁾ E: 247kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Zabrudi ⁽⁶⁾ E: 121kcal, Zs: 4g, T.zs: 3g, Feh.: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tárkonyos csirke raguleves ⁽⁷⁾ E: 144kcal, Zs: 5g, T.zs: 1g, Feh.: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 141mg Káposztás tészta ⁽¹⁾ E: 360kcal, Zs: 7g, T.zs: 1g, Feh.: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Zabrudi ⁽⁶⁾ E: 121kcal, Zs: 4g, T.zs: 3g, Feh.: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 159kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Kenőmájás E: 63kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Lilahagyma E: 12kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ E: 128kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Padlizsánkrem ^(1,3,7,10) E: 91kcal, Zs: 7g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 7mg	Májgaluskaleves ^(1,3) E: 162kcal, Zs: 8g, T.zs: 4g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0mg Kakaós Piskóta kocka ^(1,3) E: 210kcal, Zs: 8g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Vanília öntet ⁽⁷⁾ E: 147kcal, Zs: 2g, T.zs: 1g, Feh.: 4g, Cuk: 14g, Só: 0,2g, Ca: 121mg	Májgaluskaleves ^(1,3) E: 162kcal, Zs: 8g, T.zs: 4g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0mg Tejszínes gombás ragu ⁽⁷⁾ E: 151kcal, Zs: 15g, T.zs: 9g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 160mg Gnocchi ^(1,6,7) E: 302kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Sajtos rúd ^(1,7) E: 88kcal, Zs: 5g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Alma E: 35kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Tejeskávé ⁽⁷⁾ E: 156kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 7g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 228mg Molnárka ^(1,3,7) E: 4kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Köménymaglevés ⁽¹⁾ E: 34kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ E: 57kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Fejttett babfőzelék ^(1,7) E: 233kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 12mg Csirkepörkölt E: 137kcal, Zs: 8g, T.zs: 1g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ E: 47kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Köménymaglevés ⁽¹⁾ E: 34kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ E: 57kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Csirkepaprikás ^(1,7) E: 148kcal, Zs: 7g, T.zs: 1g, Feh.: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 12mg Tészta köret teljes kiőrlésű ⁽¹⁾ E: 247kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Telj.kiőrlésű rozsos zsemle ⁽¹⁾ E: 148kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Tonhalkrem ^(3,4,10) E: 75kcal, Zs: 7g, T.zs: 1g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 4kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Meggyes párna ^(1,3,6,7) E: 230kcal, Zs: 11g, T.zs: 4g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Paradicsomlevés ^(1,9) E: 100kcal, Zs: 3g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Levesbetét ⁽¹⁾ E: 29kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Sertéssült E: 195kcal, Zs: 15g, T.zs: 1g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Hagymás tört burgonya E: 216kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Csalamádé E: 23kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg	Paradicsomlevés ^(1,9) E: 100kcal, Zs: 3g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Levesbetét ⁽¹⁾ E: 29kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Sertéspörkölt ⁽¹⁾ E: 128kcal, Zs: 7g, T.zs: 0g, Feh.: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Lencsefőzelék ^(1,7,10) E: 251kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 14g, Cuk: 6g, Só: 0,2g, Ca: 5mg Kenyer ⁽¹⁾ E: 52kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Párizsi (sertés) E: 44kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 159kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Paradicsom E: 7kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

2026. szeptember 21–25.

Étlap

Óvodás

2026.09.25. Péntek	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Daragaluska alap leves⁽⁹⁾ E: 19kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Daragaluska alap leves⁽⁹⁾ E: 19kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Búrkifli^(1,3,7) E: 375kcal, Zs: 15g, T.zs: 0g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Daragaluska betét^(1,3) E: 60kcal, Zs: 3g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Daragaluska betét^(1,3) E: 60kcal, Zs: 3g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Alma E: 35kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Telj. kiőrlésű kenyér⁽¹⁾ E: 118kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Kukoricabundás csirkemell csíkok^(1,3,7) E: 148kcal, Zs: 9g, T.zs: 1g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0mg	Húsgombóc(sertés)⁽³⁾ E: 625kcal, Zs: 17g, T.zs: 1g, Feh.: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	
	Pritaminos sajtkrém⁽⁷⁾ E: 117kcal, Zs: 12g, T.zs: 7g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 120mg	Párolt rizs E: 320kcal, Zs: 8g, T.zs: 1g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Paradicsom mártás^(1,9) E: 106kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	
		Csemege uborka⁽¹⁰⁾ E: 7kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Főtt burgonya 1/2 E: 93kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

2026. szeptember 28–október 2.

Étlap

Óvodás

40. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2026.09.28. Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ E: 121kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Fahéjas gabonapehely ⁽¹⁾ E: 115kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Babgulyás(sertés) ⁽⁹⁾ E: 135kcal, Zs: 6g, T.zs: 0g, Feh.: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Makaróni tészta ⁽¹⁾ E: 286kcal, Zs: 9g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Reszelt sajt ⁽⁷⁾ E: 74kcal, Zs: 6g, T.zs: 4g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 160mg Tejföl öntet ⁽⁷⁾ E: 43kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 30mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 52kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Körte E: 58kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Babgulyás(sertés) ⁽⁹⁾ E: 135kcal, Zs: 6g, T.zs: 0g, Feh.: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Piskóta kocka ^(1,3) E: 210kcal, Zs: 8g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Csokoládé öntet ⁽⁷⁾ E: 202kcal, Zs: 5g, T.zs: 2g, Feh.: 7g, Cuk: 16g, Só: 0,4g, Ca: 230mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 52kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Körte E: 58kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Gépsonka E: 31kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ E: 128kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg
	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 159kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Zala felvágott E: 49kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Csontleves ⁽⁹⁾ E: 26kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Cérnametélt ⁽¹⁾ E: 32kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Fasírt húsgolyók sütőben sütvé ^(1,6) E: 323kcal, Zs: 26g, T.zs: 2g, Feh.: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Sárgaborsófőzelék ⁽¹⁾ E: 180kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 52kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Csontleves ⁽⁹⁾ E: 26kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Cérnametélt ⁽¹⁾ E: 32kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Rántott tengeri halfilé sütőben sütvé ^(1,3,4) E: 159kcal, Zs: 7g, T.zs: 1g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg Párolt rizs E: 320kcal, Zs: 8g, T.zs: 1g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Tartármártás ^(3,7,10) E: 74kcal, Zs: 6g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 20mg	Ízes bukta ^(1,3,7) E: 380kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Banán E: 210kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
	Kakaó ⁽⁷⁾ E: 152kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 7g, Cuk: 13g, Só: 0,3g, Ca: 228mg Sajtos kifli ^(1,3) E: 146kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Zöldségkrémleves ^(1,7,9) E: 118kcal, Zs: 8g, T.zs: 1g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 30mg Levesgyöngy ^(1,3,7) E: 55kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Lecsós virsli E: 155kcal, Zs: 13g, T.zs: 4g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Tarhonya köret ⁽¹⁾ E: 268kcal, Zs: 7g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Zöldségkrémleves ^(1,7,9) E: 118kcal, Zs: 8g, T.zs: 1g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 30mg Levesgyöngy ^(1,3,7) E: 55kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Tejfölös tökfőzelék ^(1,7) E: 134kcal, Zs: 2g, T.zs: 1g, Feh.: 3g, Cuk: 7g, Só: 0,4g, Ca: 18mg Csirkepörkölt E: 137kcal, Zs: 8g, T.zs: 1g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 52kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 159kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Kenőmájás E: 63kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Kígyóborka E: 4kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákkfélek és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

2026. szeptember 28–október 2.

Étlap

Óvodás

2026.10.01. Csütörtök	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ E: 128kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Sajtos párizsi ⁽⁶⁾ E: 48kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Palóc leves (sertés) ^(1,7) E: 192kcal, Zs: 13g, T.zs: 2g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 12mg Máktöltelékes nudli ^(1,3,7) E: 391kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Porcukor szórat E: 80kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 20g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 52kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Palóc leves (sertés) ^(1,7) E: 192kcal, Zs: 13g, T.zs: 2g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 12mg Makaróni tészta ⁽¹⁾ E: 286kcal, Zs: 9g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 52kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Reszelt sajt ⁽⁷⁾ E: 74kcal, Zs: 6g, T.zs: 4g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 160mg Tejföl öntet ⁽⁷⁾ E: 43kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 30mg	Tepertős hatszög ^{(1,3,7)} E: 216kcal, Zs: 11g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Alma E: 35kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
2026.10.02. Péntek	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ E: 118kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Vajkrém ⁽⁷⁾ E: 114kcal, Zs: 12g, T.zs: 6g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Sárgarépa korong E: 12kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Citromos almaleves ⁽⁷⁾ E: 129kcal, Zs: 2g, T.zs: 1g, Feh.: 1g, Cuk: 12g, Só: 0,3g, Ca: 18mg Sajtos csirkeragu ⁽⁷⁾ E: 191kcal, Zs: 13g, T.zs: 4g, Feh.: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 105mg Tészta köret ⁽¹⁾ E: 290kcal, Zs: 5g, T.zs: 0g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Citromos almaleves ⁽⁷⁾ E: 129kcal, Zs: 2g, T.zs: 1g, Feh.: 1g, Cuk: 12g, Só: 0,3g, Ca: 18mg Tarhonyás hús szárnyasból ⁽¹⁾ E: 354kcal, Zs: 9g, T.zs: 1g, Feh.: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ E: 7kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Kocka sajt ⁽⁷⁾ E: 36kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 84mg Stangli ⁽¹⁾ E: 190kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt