

	Hétfő 02.09	Kedd 02.10	Szerda 02.11	Csütörtök 02.12	Péntek 02.13
Ebéd	Mustáros pulykaraguleves (1,10;) EN:96.6kcal ZS:2.1g TZS:0.7g SZH:8.8g CK:1.3g FH:9.6g SÓ:1.9g	Paradisomleves (1;) EN:167.7kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:28.0g CK:5.5g FH:4.7g SÓ:0.2g	Reszelt tésztaleves (1;) EN:148.0kcal ZS:9.4g TZS:1.0g SZH:12.9g CK:2.4g FH:2.4g SÓ:0.2g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:84.3kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:12.7g CK:2.9g FH:2.6g SÓ:0.9g	Karfiolkrémléves (1;) EN:233.8kcal ZS:19.4g TZS:2.2g SZH:10.7g CK:2.4g FH:3.4g SÓ:0.9g
	Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g	Pulykatokány (1;) EN:128.9kcal ZS:6.7g TZS:1.1g SZH:6.4g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:1.5g	Rántott halrúd (1;4;) EN:230.6kcal ZS:15.9g TZS:1.6g SZH:13.3g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:0.4g	Fasírt golyó (1;6;) EN:223.9kcal ZS:18.2g TZS:2.6g SZH:7.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.1g	Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g
	Teffői (7;) EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g	Főtt burgonya (12;) EN:206.8kcal ZS:0.4g SZH:40.5g FH:5.5g SÓ:0.6g	Kukoricás rizs EN:349.9kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:66.5g CK:2.5g FH:8.2g SÓ:1.2g	Paradisomos káposzta (1;) EN:193.1kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:32.6g CK:8.0g FH:5.6g SÓ:0.3g	Parajos csirkés ragu EN:107.2kcal ZS:4.9g TZS:1.2g SZH:1.0g CK:0.6g FH:13.9g SÓ:0.9g
	Spagetti (1;) EN:362.1kcal ZS:10.4g TZS:1.2g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:1.1g		Mini majonéz (3;10;) EN:107.0kcal SZH:1.0g CK:12.0g FH:0.2g		Bulgur köret (1;) EN:364.5kcal ZS:10.8g TZS:1.0g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.6g
			Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g		Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g
					Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energiát: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(zsír: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CAL(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glütén; 2-Rákételek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Sójabab; 7-Tefj; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

ÉTLAP

Óvoda

7.hét 2026.02.09.-2026.02.15.

tej-tojásmentes külsős

	Hétfő 02.09	Kedd 02.10	Szerda 02.11	Csütörtök 02.12	Péntek 02.13
Ebéd	Mustáros pulykaraguleves (1;10;) EN:96.6kcal ZS:2.1g Tzs:0.7g SZH:8.8g CK:1.3g FH:9.6g SÓ:1.9g	Paradicsomleves (1;) EN:167.7kcal ZS:3.5g Tzs:0.4g SZH:28.0g CK:5.5g FH:4.7g SÓ:0.2g	Reszelt tésztalesves (1;) EN:148.0kcal ZS:9.4g Tzs:1.0g SZH:12.9g CK:2.4g FH:2.4g SÓ:0.2g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:84.3kcal ZS:2.3g Tzs:0.3g SZH:12.7g CK:2.9g FH:2.6g SÓ:0.9g	Karfiolkremleves (1;) EN:233.8kcal ZS:19.4g Tzs:2.2g SZH:10.7g CK:2.4g FH:3.4g SÓ:0.9g
	Gránátos kocka (1;12;) EN:558.4kcal ZS:19.7g Tzs:2.2g SZH:7.8g CK:3.2g FH:13.6g SÓ:1.3g	Sertésstokány EN:175.0kcal ZS:13.9g Tzs:3.7g SZH:3.4g CK:0.0g FH:8.7g SÓ:1.1g	Rántott halrúd (1;4;) EN:230.6kcal ZS:15.9g Tzs:1.6g SZH:13.3g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:0.4g	Fasírt golyó (1;6;) EN:223.9kcal ZS:18.2g Tzs:2.6g SZH:7.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.1g	Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g Tzs:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g
		Főtt burgonya (12;) EN:206.8kcal ZS:0.4g SZH:40.5g FH:5.5g SÓ:0.6g	Kukoricás rizs EN:349.9kcal ZS:5.9g Tzs:0.7g SZH:66.5g CK:2.5g FH:8.2g SÓ:1.2g	Paradicsomos káposzta (1;) EN:193.1kcal ZS:3.9g Tzs:0.4g SZH:32.0g CK:8.0g FH:5.6g SÓ:0.3g	Parajos csirkés ragu EN:107.2kcal ZS:4.9g Tzs:1.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:13.9g SÓ:0.9g
			Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g		Bulgur körlet (1;) EN:364.5kcal ZS:10.8g Tzs:1.0g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.6g
					Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g Tzs:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); Tzs(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Nárfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Cillagfűrt; 14-Puhatestűek * - édesítésszárt tartalmaz.

tejmentes külsős

	Hétfő 02.09	Kedd 02.10	Szerda 02.11	Csütörtök 02.12	Péntek 02.13
Ebéd	Mustáros pulykaragu leves (1;10;) EN:96,6kcal ZS:2,1g Tzs:0,7g SZH:8,8g CK:1,3g FH:9,6g SÓ:1,9g	Paradicsomleves (1;) EN:167,7kcal ZS:3,5g Tzs:0,4g SZH:28,0g CK:5,5g FH:4,7g SÓ:0,2g	Reszelt tészta leves (1;) EN:148,0kcal ZS:9,4g Tzs:1,0g SZH:12,9g CK:2,4g FH:2,4g SÓ:0,2g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:84,3kcal ZS:2,3g Tzs:0,3g SZH:12,7g CK:2,9g FH:2,6g SÓ:0,9g	Karfiolkremleves (1;) EN:233,8kcal ZS:19,4g Tzs:2,2g SZH:10,7g CK:2,4g FH:3,4g SÓ:0,9g
	Gránátos kocka (1;12;) EN:558,4kcal ZS:19,7g Tzs:2,2g SZH:78,6g CK:3,2g FH:13,6g SÓ:1,3g	Sertésstokány EN:175,0kcal ZS:13,9g Tzs:3,7g SZH:3,4g CK:0,0g FH:8,7g SÓ:1,1g	Rántott halrúd (1;4;) EN:230,6kcal ZS:15,9g Tzs:1,6g SZH:13,3g CK:0,4g FH:7,7g SÓ:0,4g	Fasírt golyó (1;6;) EN:223,9kcal ZS:18,2g Tzs:2,6g SZH:7,8g CK:0,6g FH:6,6g SÓ:1,1g	Pirított tökmag EN:54,1kcal ZS:4,6g Tzs:0,9g SZH:1,8g CK:0,1g FH:2,5g SÓ:0,0g
		Főtt burgonya (12;) EN:206,8kcal ZS:0,4g SZH:40,5g FH:5,5g SÓ:0,6g	Kukoricás rizs EN:349,9kcal ZS:5,9g Tzs:0,7g SZH:66,5g CK:2,5g FH:8,2g SÓ:1,2g	Paradicsomos káposzta (1;) EN:193,1kcal ZS:3,9g Tzs:0,4g SZH:32,6g CK:8,0g FH:5,6g SÓ:0,3g	Parajos csirkes ragu EN:107,2kcal ZS:4,9g Tzs:1,2g SZH:1,0g CK:0,6g FH:13,9g SÓ:0,9g
			Mini majonéz (3;10;) EN:107,0kcal SZH:1,0g CK:12,0g FH:0,2g		Bulgur köret (1;) EN:364,5kcal ZS:10,8g Tzs:1,0g SZH:56,0g CK:8,0g FH:10,4g SÓ:0,6g
			Narancs EN:49,2kcal SZH:10,2g FH:0,7g		Gesztenyerúd EN:89,4kcal ZS:3,1g Tzs:2,8g SZH:14,0g CK:8,7g FH:1,1g SÓ:0,0g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés megnevezése: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); Tzs(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(kukor: g/adag); FH(kehérle: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag); Allergének: 1-Gluten; 2-Nakfélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűk; * - édesítőszer tartalmaz.

tojásmentes külsős

Hétfő 02.09	Kedd 02.10	Szerda 02.11	Csütörtök 02.12	Péntek 02.13
Ebéd Mustáros pulykaraguleves (1;10;) EN:96.6kcal ZS:2.1g Tzs:0.7g SZH:8.8g CK:1.3g FH:9.6g SÓ:1.9g Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g Tzs:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g Tejföl (7;) EN:39.6kcal ZS:3.6g Tzs:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g Spagetti (1;) EN:362.1kcal ZS:10.4g Tzs:1.2g SZH:5.7g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:1.1g	Paradisomleves (1;) EN:167.7kcal ZS:3.5g Tzs:0.4g SZH:28.0g CK:5.5g FH:4.7g SÓ:0.2g Sertéstokány EN:175.0kcal ZS:13.9g Tzs:3.7g SZH:3.4g CK:0.0g FH:8.7g SÓ:1.1g Főtt burgonya (12;) EN:206.8kcal ZS:0.4g SZH:40.5g FH:5.5g SÓ:0.6g	Reszelt tésztalesves (1;) EN:148.0kcal ZS:9.4g Tzs:1.0g SZH:12.9g CK:2.4g FH:2.4g SÓ:0.2g Rántott halrúd (1;4;) EN:230.6kcal ZS:15.9g Tzs:1.6g SZH:13.3g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:0.4g Kukoricás rizs EN:349.9kcal ZS:5.9g Tzs:0.7g SZH:66.5g CK:2.5g FH:8.2g SÓ:1.2g Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:84.3kcal ZS:2.3g Tzs:0.3g SZH:12.7g CK:2.9g FH:2.6g SÓ:0.9g Fasírt golyó (1;6;) EN:223.9kcal ZS:18.2g Tzs:2.6g SZH:7.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.1g Paradisomos képoszta (1;) EN:193.1kcal ZS:3.9g Tzs:0.4g SZH:32.6g CK:8.0g FH:5.6g SÓ:0.3g	Karfiolkремleves (1;) EN:233.8kcal ZS:19.4g Tzs:2.2g SZH:10.7g CK:2.4g FH:3.4g SÓ:0.9g Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g Tzs:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Parajos csirkés ragu EN:107.2kcal ZS:4.9g Tzs:1.2g SZH:1.0g CK:0.6g FH:13.9g SÓ:0.9g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g Tzs:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g Bulgur köret (1;) EN:364.5kcal ZS:10.8g Tzs:1.0g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.6g Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g Tzs:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés megnevezése: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); Tzs(tejtelt zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(kukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag); Allergének: 1-Glütén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűk; * - édesítőszer tartalmaz.