

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2025/04/28

Hétfo 2025/04/28	Kedd 2025/04/29	Szerda 2025/04/30	Csütörtök 2025/05/01	Péntek 2025/05/02
Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Kakaó 1,5 % -os tejből 04-06 éves 129 kcal539 kJ A:Tej,		
Trappista sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 218 kcal912 kJ A:Glutén, Tej,	Halkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 156 kcal651 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 156 kcal654 kJ A:Glutén,		
Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ	Kápia paprika 04-06 éves 0 kcal0 kJ	Retek 6 kcal25 kJ		

Kalória: 257,29 kcal
Energia: 1.075,98 kJ
Zsír:: 10,8934 g
Fehérje: 11,8081 g
Szénhidrát: 25,4784 g
Só: 0,8740 g
Cukor: 7,5580 g
Tel.zsírsav: 6,3680 g
Kalcium: 180,00 mg

Kalória: 183,90kcal
Energia: 769,05kJ
Zsír:: 4,9334 g
Fehérje: 8,8581 g
Szénhidrát: 25,1784 g
Só: 0,6240 g
Cukor: 7,7130 g
Tel.zsírsav: 1,0980 g
Kalcium:

Kalória: 291,24kcal
Energia: 1.217,93 kJ
Zsír:: 9,3720 g
Fehérje: 13,1260 g
Szénhidrát: 36,3100 g
Só: 1,0140 g
Cukor: 17,2580 g
Tel.zsírsav: 4,6280 g
Kalcium: 228.00 mg

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsav:
Kalcium:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsav:
Kalcium:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2025/04/28

Hétfo 2025/04/28	Kedd 2025/04/29	Szerda 2025/04/30	Csütörtök 2025/05/01	Péntek 2025/05/02
Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Rizstejes kakaó 04-06 éves 111 kcal463 kJ		
Kenomájas teljeskiorlésu kenyér zöldséggel 112 kcal470 kJ A:Glutén,	Halkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 127 kcal533 kJ A:Glutén, Halak,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 156 kcal654 kJ A:Glutén,		
Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ	Retek 04-06 éves 3 kcal13 kJ		
	Csemege kolbász margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 23 kcal96 kJ A:Glutén,			

Kalória: 151,49 kcal
Energia: 633,52 kJ
Zsír:: 4,0104 g
Fehérje: 4,8091 g
Szénhidrát: 21,6433 g
Só: 0,5690 g
Cukor: 7,3810 g
Tel.zsírsav: 1,2460 g
Kalcium:

Kalória: 182,29kcal
Energia: 762,32kJ
Zsír:: 2,8837 g
Fehérje: 9,8197 g
Szénhidrát: 28,0733 g
Só: 0,6474 g
Cukor: 7,5913 g
Tel.zsírsav: 1,1706 g
Kalcium:

Kalória: 270,24kcal
Energia: 1.130,11 kJ
Zsír:: 8,3520 g
Fehérje: 6,2860 g
Szénhidrát: 40,3100 g
Só: 0,9940 g
Cukor: 9,2580 g
Tel.zsírsav: 2,6280 g
Kalcium: 0.00 mg

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsav:
Kalcium:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsav:
Kalcium:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2025/04/28

Hétfo 2025/04/28	Kedd 2025/04/29	Szerda 2025/04/30	Csütörtök 2025/05/01	Péntek 2025/05/02
Burgonyaleves magyaros 04-06 éves 218 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 888 kJ	Karfiolleves tejfölös 04-06 éves 139 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 555 kJ	Csontleves 04-06 éves 157 kcal A:Glutén, Zeller, 631 kJ		
Fott kemény tojás 04-06 éves 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	Bolognai spagetti 04-06 éves 473 kcal A:Glutén, Tej, 1.977 kJ	Tejszínes kukoricás csirke 04-06 éves 155 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 647 kJ		
Zöldborsó fozelék 04-06 éves 226 kcal A:Glutén, Tej, 921 kJ		Párolt rizs 04-06 éves 210 kcal 880 kJ		

Kalória: 485,20 kcal
Energia: 1.977,04 kJ
Zsír:: 19,3224 g
Fehérje: 19,4446 g
Szénhidrát: 54,6640 g
Só: 0,6417 g
Cukor: 22,3700 g
Tel.zsírsav: 28,7010 g
Kalcium: 45,60 mg

Kalória: 611,61kcal
Energia: 2.531,68kJ
Zsír:: 19,6963 g
Fehérje: 30,6298 g
Szénhidrát: 74,7034 g
Só: 1,1373 g
Cukor: 18,0371 g
Tel.zsírsav: 6,7810 g
Kalcium: 133,00 mg

Kalória: 522,08kcal
Energia: 2.157,25 kJ
Zsír:: 19,9441 g
Fehérje: 22,2993 g
Szénhidrát: 59,8976 g
Só: 1,1035 g
Cukor: 4,0172 g
Tel.zsírsav: 1,5335 g
Kalcium: 0.00 mg

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsav:
Kalcium:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsav:
Kalcium:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2025/04/28

Hétfo 2025/04/28	Kedd 2025/04/29	Szerda 2025/04/30	Csütörtök 2025/05/01	Péntek 2025/05/02
Burgonyaleves magyaros 04-06 éves 196 kcal A:Glutén, Zeller, 795 kJ	Karfiolleves 132 kcal A:Glutén, Zeller, 500 kJ	Csontleves 04-06 éves 157 kcal A:Glutén, Zeller, 631 kJ		
Fott kemény tojás 04-06 éves 23 kcal A:Tojás, 96 kJ	Bolognai spagetti 04-06 éves 395 kcal A:Glutén, 1.651 kJ	Kukoricás csirkeragu 04-06 éves 187 kcal A:Glutén, 781 kJ		
Natúr sertésszelet 04-06 éves 76 kcal 318 kJ		Párolt rizs 04-06 éves 210 kcal 880 kJ		
Zöldborsó fozelék 04-06 éves 236 kcal A:Glutén, 962 kJ				

Kalória: 531,49 kcal
Energia: 2.170,62 kJ
Zsír:: 21,7613 g
Fehérje: 22,5244 g
Szénhidrát: 54,0417 g
Só: 0,9942 g
Cukor: 22,3400 g
Tel.zsírsav: 2,2850 g
Kalcium: 0,00 mg

Kalória: 526,81kcal
Energia: 2.150,96kJ
Zsír:: 12,3053 g
Fehérje: 25,3210 g
Szénhidrát: 74,9862 g
Só: 0,8800 g
Cukor: 16,8546 g
Tel.zsírsav: 2,1720 g
Kalcium: 0,00 mg

Kalória: 554,15kcal
Energia: 2.291,37 kJ
Zsír:: 20,9237 g
Fehérje: 24,8222 g
Szénhidrát: 62,7080 g
Só: 1,1143 g
Cukor: 4,1011 g
Tel.zsírsav: 1,6946 g
Kalcium: 0.00 mg

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsav:
Kalcium:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsav:
Kalcium:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "UZSONNA"

Dátum: 2025/04/28

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/04/28	Kedd 2025/04/29	Szerda 2025/04/30	Csütörtök 2025/05/01	Péntek 2025/05/02
Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal385 kJ A:Tej,	Soproni felvágott margarin fehér kenyér 04-06 éves 169 kcal709 kJ A:Glutén,	Sajtkrém fehér kenyér 04-06 éves 126 kcal528 kJ A:Glutén, Tej,		
Mákos rúd 04-06 éves 249 kcal1.040 kJ A:Glutén, Tej, Diófélék,				

Kalória:	340,70 kcal	Kalória:	169,49kcal	Kalória:	126,19kcal	Kalória:	
Energia:	1.424,77 kJ	Energia:	708,78kJ	Energia:	527,72 kJ	Energia:	
Zsír::	14,7120 g	Zsír::	7,0840 g	Zsír::	1,6840 g	Zsír::	
Fehérje:	10,7880 g	Fehérje:	5,1340 g	Fehérje:	4,8840 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	40,1940 g	Szénhidrát:	20,9300 g	Szénhidrát:	22,3200 g	Szénhidrát:	
Só:	0,2900 g	Só:	0,8220 g	Só:	0,6120 g	Só:	
Cukor:	17,0760 g	Cukor:	0,2940 g	Cukor:	0,8840 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	7,6640 g	Tel.zsírsav:	3,1240 g	Tel.zsírsav:	0,7840 g	Tel.zsírsav:	
Kalcium:	228,00 mg	Kalcium:		Kalcium:	36.00 mg	Kalcium:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/04/28

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/04/28	Kedd 2025/04/29	Szerda 2025/04/30	Csütörtök 2025/05/01	Péntek 2025/05/02
Rizstej 04-06 éves 94 kcal393 kJ	Soproni felvágott margarin fehér kenyér 04-06 éves 203 kcal849 kJ A:Glutén,	Margarin fehér kenyér 04-06 éves 120 kcal501 kJ A:Glutén,		
Dejós rúd 04-06 éves 224 kcal937 kJ A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,		Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ		

Kalória:	318,04 kcal	Kalória:	202,98kcal	Kalória:	130,83kcal	Kalória:	
Energia:	1.330,01 kJ	Energia:	848,85kJ	Energia:	547,10 kJ	Energia:	
Zsír::	11,4600 g	Zsír::	8,2050 g	Zsír::	2,9440 g	Zsír::	
Fehérje:	5,1600 g	Fehérje:	5,8300 g	Fehérje:	2,9040 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	45,3300 g	Szénhidrát:	26,0350 g	Szénhidrát:	20,9800 g	Szénhidrát:	
Só:	0,6450 g	Só:	0,9650 g	Só:	0,5080 g	Só:	
Cukor:	12,1150 g	Cukor:	0,3400 g	Cukor:	0,1440 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	4,4850 g	Tel.zsírsav:	3,7200 g	Tel.zsírsav:	1,5040 g	Tel.zsírsav:	
Kalcium:	0,00 mg	Kalcium:		Kalcium:		Kalcium:	