

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"

Dátum: 2025/06/02

Hétfo 2025/06/02	Kedd 2025/06/03	Szerda 2025/06/04	Csütörtök 2025/06/05	Péntek 2025/06/06
Fonott kalács 04-06 éves 123 kcal A:Glutén, 516 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal 118 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal 118 kJ	Kakaó 1,5 % -os tejből 04-06 éves 129 kcal A:Tej, 539 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal 118 kJ
Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal A:Tej, 385 kJ	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 153 kcal A:Glutén, 638 kJ	Trappista sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 218 kcal A:Glutén, Tej, 912 kJ	Kifli teljeskiorlésu 04-06 éves 151 kcal A:Glutén, 631 kJ	Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 171 kcal A:Glutén, Tojás, Mustár, 714 kJ
	Retek 04-06 éves 3 kcal 13 kJ			Paprika 04-06 éves 11 kcal 46 kJ

Kalória:	215,39 kcal	Kalória:	183,79kcal	Kalória:	246,29kcal	Kalória:	279,71kcal	Kalória:	209,86kcal
Energia:	900,75 kJ	Energia:	768,61kJ	Energia:	1.029,98 kJ	Energia:	1.169,74kJ	Energia:	877,61 kJ
Zsír::	5,7920 g	Zsír::	5,7534 g	Zsír::	10,8334 g	Zsír::	4,8095 g	Zsír::	10,7534 g
Fehérje:	9,3960 g	Fehérje:	6,6881 g	Fehérje:	11,6481 g	Fehérje:	11,4950 g	Fehérje:	6,8921 g
Szénhidrát:	30,6760 g	Szénhidrát:	25,5784 g	Szénhidrát:	24,8784 g	Szénhidrát:	44,7200 g	Szénhidrát:	26,0704 g
Só:	0,4800 g	Só:	0,8140 g	Só:	0,8740 g	Só:	0,6235 g	Só:	0,5000 g
Cukor:	12,3080 g	Cukor:	7,5980 g	Cukor:	7,5580 g	Cukor:	17,9640 g	Cukor:	7,7540 g
Tel.zsírsav:	3,4960 g	Tel.zsírsav:	2,3480 g	Tel.zsírsav:	6,3680 g	Tel.zsírsav:	2,6435 g	Tel.zsírsav:	0,5640 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/06/02

Hétfo 2025/06/02	Kedd 2025/06/03	Szerda 2025/06/04	Csütörtök 2025/06/05	Péntek 2025/06/06
Rizstej 04-06 éves 94 kcal393 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Rizstejes kakaó 04-06 éves 111 kcal463 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ
Fonott kalács 04-06 éves 123 kcal516 kJ A:Glutén,	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 153 kcal638 kJ A:Glutén,	Májkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 136 kcal571 kJ A:Glutén,	Kifli teljeskiorlésu 04-06 éves 151 kcal631 kJ A:Glutén,	Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 78 kcal326 kJ A:Glutén, Tojás,
	Retek 04-06 éves 3 kcal13 kJ			Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 39 kcal163 kJ A:Glutén,
				Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ

Kalória:	217,39 kcal	Kalória:	183,79kcal	Kalória:	164,58kcal	Kalória:	261,71kcal	Kalória:	156,13kcal
Energia:	909,11 kJ	Energia:	768,61kJ	Energia:	688,24 kJ	Energia:	1.094,46kJ	Energia:	652,91 kJ
Zsír::	4,7920 g	Zsír::	5,7534 g	Zsír::	4,1334 g	Zsír::	3,8095 g	Zsír::	5,6088 g
Fehérje:	2,7960 g	Fehérje:	6,6881 g	Fehérje:	5,5981 g	Fehérje:	4,8950 g	Fehérje:	5,0834 g
Szénhidrát:	40,0760 g	Szénhidrát:	25,5783 g	Szénhidrát:	25,4883 g	Szénhidrát:	49,1200 g	Szénhidrát:	23,1022 g
Só:	0,4600 g	Só:	0,8140 g	Só:	0,6700 g	Só:	0,6035 g	Só:	0,3977 g
Cukor:	9,3080 g	Cukor:	7,5980 g	Cukor:	7,5080 g	Cukor:	9,9640 g	Cukor:	7,4676 g
Tel.zsírsav:	1,4960 g	Tel.zsírsav:	2,3480 g	Tel.zsírsav:	1,2880 g	Tel.zsírsav:	0,6435 g	Tel.zsírsav:	0,8511 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2025/06/02

Hétfo 2025/06/02	Kedd 2025/06/03	Szerda 2025/06/04	Csütörtök 2025/06/05	Péntek 2025/06/06
Tárkonyos sertésraguleves 04-06 éves 199 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 807 kJ	Lebbencsleves 04-06 éves 103 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 404 kJ	Tojásleves 04-06 éves 88 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 316 kJ	Paradicsomleves 04-06 éves 108 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 400 kJ	Zöldségleves 04-06 éves 130 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 519 kJ
Szilvatöltelékes gombóc 04-06 éves 331 kcal A:Glutén, 1.383 kJ	Tejszínes csirkemell 04-06 éves 199 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 831 kJ	Sertéshúsos zöldséges bulgur 04-06 éves 279 kcal A:Glutén, 1.168 kJ	Fuszeres csirkemell 04-06 éves 97 kcal 405 kJ	Csirkepaprikás 04-06 éves 158 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 660 kJ
	Párolt rizs 04-06 éves 210 kcal 880 kJ	Fejeskáposzta saláta 04-06 éves 42 kcal 175 kJ	Rizibizi 04-06 éves 276 kcal 1.155 kJ	Tészta köret durum 04-06 éves 222 kcal A:Glutén, 930 kJ
			Csemege uborka 04-06 éves 9 kcal A:Mustár, 38 kJ	

Kalória:	530,01 kcal	Kalória:	511,91kcal	Kalória:	409,29kcal	Kalória:	490,07kcal	Kalória:	510,57kcal
Energia:	2.189,81 kJ	Energia:	2.114,74kJ	Energia:	1.659,44 kJ	Energia:	1.997,30kJ	Energia:	2.109,15 kJ
Zsír::	16,4353 g	Zsír::	14,6709 g	Zsír::	15,9258 g	Zsír::	12,4297 g	Zsír::	22,3656 g
Fehérje:	16,4078 g	Fehérje:	24,3509 g	Fehérje:	17,9098 g	Fehérje:	23,8849 g	Fehérje:	21,0149 g
Szénhidrát:	64,4023 g	Szénhidrát:	64,9701 g	Szénhidrát:	52,0605 g	Szénhidrát:	65,1904 g	Szénhidrát:	60,8930 g
Só:	0,6698 g	Só:	1,1039 g	Só:	0,6765 g	Só:	1,6066 g	Só:	1,0317 g
Cukor:	24,9845 g	Cukor:	3,7381 g	Cukor:	9,2310 g	Cukor:	9,8470 g	Cukor:	3,8755 g
Tel.zsírsv:	4,1150 g	Tel.zsírsv:	1,5344 g	Tel.zsírsv:	1,8760 g	Tel.zsírsv:	1,1722 g	Tel.zsírsv:	5,3427 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/06/02

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/06/02	Kedd 2025/06/03	Szerda 2025/06/04	Csütörtök 2025/06/05	Péntek 2025/06/06
Tárkonyos sertésraguleves 04-06 éves 170 kcal A:Glutén, Zeller, Mustár, Szójabab, 684 kJ	Lebbencsleves 04-06 éves 58 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 227 kJ	Tojásleves 04-06 éves 51 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 184 kJ	Paradicsomleves 04-06 éves 97 kcal A:Glutén, Zeller, 353 kJ	Zöldségleves 04-06 éves 108 kcal A:Glutén, Zeller, 425 kJ
Szilvatöltelékes gombóc 04-06 éves 350 kcal A:Glutén, 1.464 kJ	Burgonyaleves magyaros 04-06 éves 84 kcal A:Glutén, Zeller, 341 kJ	Rizsleves 58 kcal A:Zeller, 242 kJ	Fuszeres csirkemell 04-06 éves 97 kcal 405 kJ	Csirkepörkölt 04-06 éves 132 kcal 551 kJ
	Dinsztelt csirkeragu 04-06 éves 117 kcal 488 kJ	Sertéshúsos zöldséges bulgur 04-06 éves 354 kcal A:Glutén, 1.482 kJ	Rizibizi 04-06 éves 276 kcal 1.155 kJ	Tészta köret durum 04-06 éves 222 kcal A:Glutén, 930 kJ
	Párolt rizs 04-06 éves 210 kcal 880 kJ	Fejeskáposzta saláta 04-06 éves 54 kcal 225 kJ	Csemege uborka 04-06 éves 9 kcal A:Mustár, 38 kJ	

Kalória:	520,20 kcal	Kalória:	469,12kcal	Kalória:	517,17kcal	Kalória:	478,86kcal	Kalória:	462,17kcal
Energia:	2.148,78 kJ	Energia:	1.935,78kJ	Energia:	2.132,95 kJ	Energia:	1.950,29kJ	Energia:	1.906,74 kJ
Zsír::	12,4653 g	Zsír::	12,0916 g	Zsír::	16,8430 g	Zsír::	12,2901 g	Zsír::	18,1855 g
Fehérje:	16,1438 g	Fehérje:	24,8705 g	Fehérje:	23,2432 g	Fehérje:	23,3100 g	Fehérje:	19,9580 g
Szénhidrát:	70,8573 g	Szénhidrát:	58,4934 g	Szénhidrát:	71,1077 g	Szénhidrát:	63,3248 g	Szénhidrát:	59,2560 g
Só:	0,6499 g	Só:	1,7253 g	Só:	0,5548 g	Só:	1,6050 g	Só:	0,9991 g
Cukor:	29,6455 g	Cukor:	3,2221 g	Cukor:	10,9538 g	Cukor:	10,4710 g	Cukor:	3,1105 g
Tel.zsírsav:	1,7050 g	Tel.zsírsav:	1,1358 g	Tel.zsírsav:	2,3351 g	Tel.zsírsav:	1,1270 g	Tel.zsírsav:	1,9112 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "UZSONNA"

Dátum: 2025/06/02

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/06/02	Kedd 2025/06/03	Szerda 2025/06/04	Csütörtök 2025/06/05	Péntek 2025/06/06
Csemege kolbász margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 161 kcal673 kJ A:Glutén,	Almás rúd 04-06 éves 175 kcal731 kJ A:Glutén,	Gyümölcsös joghurt kifli 04-06 éves 252 kcal1.055 kJ A:Glutén, Tej,	Sertéspárizsi margarin fehér kenyér 04-06 éves 159 kcal664 kJ A:Glutén,	Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal385 kJ A:Tej,
Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ	Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal385 kJ A:Tej,		Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ	Kakaós csiga 04-06 éves 198 kcal827 kJ A:Glutén,

Kalória:	171,93 kcal	Kalória:	266,73kcal	Kalória:	252,27kcal	Kalória:	162,61kcal	Kalória:	289,69kcal
Energia:	718,98 kJ	Energia:	1.115,42kJ	Energia:	1.054,96 kJ	Energia:	680,01kJ	Energia:	1.211,45 kJ
Zsír::	5,5440 g	Zsír::	11,0050 g	Zsír::	3,1145 g	Zsír::	6,1440 g	Zsír::	11,1550 g
Fehérje:	4,8140 g	Fehérje:	9,2200 g	Fehérje:	9,4085 g	Fehérje:	5,1740 g	Fehérje:	9,5550 g
Szénhidrát:	21,0900 g	Szénhidrát:	31,9000 g	Szénhidrát:	45,4580 g	Szénhidrát:	21,2100 g	Szénhidrát:	36,7100 g
Só:	0,7320 g	Só:	0,2550 g	Só:	0,5705 g	Só:	0,8220 g	Só:	0,2550 g
Cukor:	0,1340 g	Cukor:	12,7850 g	Cukor:	14,4315 g	Cukor:	0,2340 g	Cukor:	18,0150 g
Tel.zsírsav:	2,4840 g	Tel.zsírsav:	6,4950 g	Tel.zsírsav:	1,9755 g	Tel.zsírsav:	2,6440 g	Tel.zsírsav:	6,5900 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2025/06/02

Hétfo 2025/06/02	Kedd 2025/06/03	Szerda 2025/06/04	Csütörtök 2025/06/05	Péntek 2025/06/06
Csemege kolbász margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 153 kcal A:Glutén, 642 kJ	Rizstej 04-06 éves 94 kcal 393 kJ	Almapüré 04-06 éves 71 kcal 296 kJ	Sertéspárizsi margarin fehér kenyér 04-06 éves 159 kcal A:Glutén, 664 kJ	Rizstej 04-06 éves 94 kcal 393 kJ
Paprika 04-06 éves 11 kcal 46 kJ	Almás rúd 04-06 éves 175 kcal A:Glutén, 731 kJ	Kifli 04-06 éves 151 kcal A:Glutén, 632 kJ	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal 16 kJ	Kakaós csiga 04-06 éves 198 kcal A:Glutén, 827 kJ

Kalória:	164,49 kcal	Kalória:	268,73kcal	Kalória:	221,82kcal	Kalória:	162,61kcal	Kalória:	291,69kcal
Energia:	687,87 kJ	Energia:	1.123,78kJ	Energia:	927,62 kJ	Energia:	680,01kJ	Energia:	1.219,82 kJ
Zsír::	5,0440 g	Zsír::	10,0050 g	Zsír::	0,4895 g	Zsír::	6,1440 g	Zsír::	10,1550 g
Fehérje:	4,4940 g	Fehérje:	2,6200 g	Fehérje:	5,0185 g	Fehérje:	5,1740 g	Fehérje:	2,9550 g
Szénhidrát:	21,0700 g	Szénhidrát:	41,3000 g	Szénhidrát:	46,4330 g	Szénhidrát:	21,2100 g	Szénhidrát:	46,1100 g
Só:	0,6920 g	Só:	0,2350 g	Só:	0,4455 g	Só:	0,8220 g	Só:	0,2350 g
Cukor:	0,1340 g	Cukor:	9,7850 g	Cukor:	13,3815 g	Cukor:	0,2340 g	Cukor:	15,0150 g
Tel.zsírsav:	2,2840 g	Tel.zsírsav:	4,4950 g	Tel.zsírsav:	0,2255 g	Tel.zsírsav:	2,6440 g	Tel.zsírsav:	4,5900 g