

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2025/06/30

Hétfo 2025/06/30	Kedd 2025/07/01	Szerda 2025/07/02	Csütörtök 2025/07/03	Péntek 2025/07/04
Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal385 kJ A:Tej,	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Kakaó 1,5 %-os tejből 04-06 éves 129 kcal539 kJ A:Tej,	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ
Fonott kalács 04-06 éves 154 kcal645 kJ A:Glutén,	Tojáskrémek kenyér 04-06 éves 176 kcal737 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,	Májkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 161 kcal671 kJ A:Glutén,	Körözött teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 168 kcal702 kJ A:Glutén, Tej,	Halkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 180 kcal752 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,
			Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ

Kalória:	246,24 kcal	Kalória:	204,42kcal	Kalória:	289,31kcal	Kalória:	199,83kcal	Kalória:	211,91kcal
Energia:	1.029,75 kJ	Energia:	854,87kJ	Energia:	1.209,85 kJ	Energia:	835,67kJ	Energia:	886,17 kJ
Zsír::	6,4900 g	Zsír::	11,5814 g	Zsír::	7,3150 g	Zsír::	6,2609 g	Zsír::	5,1764 g
Fehérje:	10,0950 g	Fehérje:	6,0001 g	Fehérje:	13,1450 g	Fehérje:	7,9246 g	Fehérje:	10,0471 g
Szénhidrát:	35,9450 g	Szénhidrát:	26,0783 g	Szénhidrát:	40,3250 g	Szénhidrát:	26,9438 g	Szénhidrát:	30,2233 g
Só:	0,5500 g	Só:	0,7720 g	Só:	0,9710 g	Só:	0,6245 g	Só:	0,7250 g
Cukor:	12,9850 g	Cukor:	7,3740 g	Cukor:	17,2350 g	Cukor:	7,9295 g	Cukor:	7,8400 g
Tel.zsírsav:	3,8700 g	Tel.zsírsav:	0,5600 g	Tel.zsírsav:	3,3300 g	Tel.zsírsav:	3,5585 g	Tel.zsírsav:	1,1400 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/06/30

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/06/30	Kedd 2025/07/01	Szerda 2025/07/02	Csütörtök 2025/07/03	Péntek 2025/07/04
Rizstej 04-06 éves 94 kcal393 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Rizstejes kakaó 04-06 éves 111 kcal463 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ
Fonott kalács 04-06 éves 123 kcal516 kJ A:Glutén,	Tojáskrémek kenyér 04-06 éves 202 kcal844 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,	Májkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 161 kcal671 kJ A:Glutén,	Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 147 kcal615 kJ A:Glutén,	Halkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 180 kcal752 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,
			Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ

Kalória:	217,39 kcal	Kalória:	229,90kcal	Kalória:	271,31kcal	Kalória:	179,05kcal	Kalória:	211,91kcal
Energia:	909,11 kJ	Energia:	961,42kJ	Energia:	1.134,58 kJ	Energia:	748,77kJ	Energia:	886,17 kJ
Zsír::	4,7920 g	Zsír::	11,9864 g	Zsír::	6,3150 g	Zsír::	3,9764 g	Zsír::	5,1764 g
Fehérje:	2,7960 g	Fehérje:	6,7661 g	Fehérje:	6,5450 g	Fehérje:	5,0621 g	Fehérje:	10,0471 g
Szénhidrát:	40,0760 g	Szénhidrát:	30,6753 g	Szénhidrát:	44,7250 g	Szénhidrát:	29,9483 g	Szénhidrát:	30,2233 g
Só:	0,4600 g	Só:	0,9160 g	Só:	0,9510 g	Só:	0,6250 g	Só:	0,7250 g
Cukor:	9,3080 g	Cukor:	7,4060 g	Cukor:	9,2350 g	Cukor:	7,7100 g	Cukor:	7,8400 g
Tel.zsírsav:	1,4960 g	Tel.zsírsav:	0,6010 g	Tel.zsírsav:	1,3300 g	Tel.zsírsav:	1,8600 g	Tel.zsírsav:	1,1400 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2025/06/30

Hétfo 2025/06/30	Kedd 2025/07/01	Szerda 2025/07/02	Csütörtök 2025/07/03	Péntek 2025/07/04
Gombás zöldségleves 04-06 éves 124 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 491 kJ	Fahéjas szilvaleves 04-06 éves 96 kcal A:Glutén, 400 kJ	Zöldbableves magyaros 04-06 éves 153 kcal A:Glutén, Tej, 614 kJ	Daragaluska leves 04-06 éves 86 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 335 kJ	Csirkeraguleves 04-06 éves 162 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 652 kJ
Lecsós sertésragu 04-06 éves 168 kcal A:Glutén, 704 kJ	Tavaszi rizseshús 04-06 éves 364 kcal 1.521 kJ	Bolognai spagetti 04-06 éves 464 kcal A:Glutén, Tej, 1.942 kJ	Csirkepörkölt 04-06 éves 132 kcal 551 kJ	Szilvatöltelékes gombóc 04-06 éves 331 kcal A:Glutén, 1.383 kJ
Párolt rizs 04-06 éves 246 kcal 1.028 kJ	Csemege uborka 04-06 éves 9 kcal A:Mustár, 38 kJ		Sárgaborsó fozelék 04-06 éves 247 kcal A:Glutén, 1.035 kJ	

Kalória:	537,77 kcal	Kalória:	468,31kcal	Kalória:	617,30kcal	Kalória:	465,69kcal	Kalória:	493,02kcal
Energia:	2.222,87 kJ	Energia:	1.958,18kJ	Energia:	2.555,39 kJ	Energia:	1.921,29kJ	Energia:	2.035,22 kJ
Zsír::	13,8666 g	Zsír::	11,1491 g	Zsír::	20,3626 g	Zsír::	26,1137 g	Zsír::	13,6006 g
Fehérje:	24,2057 g	Fehérje:	18,9125 g	Fehérje:	32,0206 g	Fehérje:	20,4545 g	Fehérje:	16,6240 g
Szénhidrát:	71,4556 g	Szénhidrát:	68,6267 g	Szénhidrát:	71,9286 g	Szénhidrát:	38,4677 g	Szénhidrát:	62,2633 g
Só:	1,9572 g	Só:	1,4100 g	Só:	1,1448 g	Só:	1,1038 g	Só:	0,8467 g
Cukor:	7,3928 g	Cukor:	14,5260 g	Cukor:	19,0485 g	Cukor:	2,3410 g	Cukor:	25,3890 g
Tel.zsírsav:	3,3266 g	Tel.zsírsav:	1,9520 g	Tel.zsírsav:	7,4095 g	Tel.zsírsav:	3,0460 g	Tel.zsírsav:	1,3904 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2025/06/30	

Hétfo 2025/06/30	Kedd 2025/07/01	Szerda 2025/07/02	Csütörtök 2025/07/03	Péntek 2025/07/04
Gombás zöldségleves 04-06 éves 100 kcal A:Glutén, Zeller, Mustár, Szójabab, 392 kJ	Fahéjas szilvaleves 04-06 éves 135 kcal A:Glutén, 566 kJ	Zöldbableves magyaros 04-06 éves 122 kcal A:Glutén, 484 kJ	Daragaluska leves 04-06 éves 56 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 209 kJ	Csirkeraguleves 04-06 éves 161 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 647 kJ
Lecsós sertésragu 04-06 éves 174 kcal A:Glutén, 727 kJ	Tavaszi rizseshús 04-06 éves 367 kcal 1.536 kJ	Bolognai spagetti 04-06 éves 395 kcal A:Glutén, 1.651 kJ	Csirkepörkölt 04-06 éves 132 kcal 551 kJ	Szilvatöltelikes gombóc 04-06 éves 331 kcal A:Glutén, 1.383 kJ
Párolt rizs 04-06 éves 210 kcal 880 kJ	Csemege uborka 04-06 éves 9 kcal A:Mustár, 38 kJ		Sárgaborsó fozelék 04-06 éves 287 kcal A:Glutén, 1.201 kJ	

Kalória:	484,23 kcal	Kalória:	511,73kcal	Kalória:	516,84kcal	Kalória:	475,17kcal	Kalória:	491,65kcal
Energia:	1.998,98 kJ	Energia:	2.139,75kJ	Energia:	2.135,29 kJ	Energia:	1.960,98kJ	Energia:	2.029,51 kJ
Zsír::	11,8841 g	Zsír::	8,6491 g	Zsír::	11,9625 g	Zsír::	19,8873 g	Zsír::	13,5268 g
Fehérje:	22,8537 g	Fehérje:	20,1565 g	Fehérje:	26,3849 g	Fehérje:	24,6662 g	Fehérje:	16,4856 g
Szénhidrát:	62,4416 g	Szénhidrát:	84,3467 g	Szénhidrát:	71,3420 g	Szénhidrát:	48,1017 g	Szénhidrát:	61,8853 g
Só:	2,1192 g	Só:	1,4540 g	Só:	0,8698 g	Só:	1,0937 g	Só:	0,8523 g
Cukor:	4,7028 g	Cukor:	28,2000 g	Cukor:	18,7334 g	Cukor:	2,2024 g	Cukor:	23,9750 g
Tel.zsírsav:	2,0846 g	Tel.zsírsav:	1,6860 g	Tel.zsírsav:	2,1945 g	Tel.zsírsav:	2,2708 g	Tel.zsírsav:	1,3432 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2025/06/30

Hétfo 2025/06/30	Kedd 2025/07/01	Szerda 2025/07/02	Csütörtök 2025/07/03	Péntek 2025/07/04
Csemege kolbász margarin lenmagos teljeskiorlésu zsemle 216 kcal 902 kJ A:Glutén,	Trappista sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 242 kcal 1.013 kJ A:Glutén, Tej,	Vajkrém magvas kenyér 04-06 éves 134 kcal 562 kJ A:Glutén, Tej,	Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal 385 kJ A:Tej,	Gyümölcsös joghurt 04-06 éves 101 kcal 423 kJ A:Tej,
Paprika 04-06 éves 11 kcal 46 kJ	Retek 04-06 éves 3 kcal 13 kJ	Paprika 04-06 éves 11 kcal 46 kJ	Sertéspárizsi margarin fehér kenyér 04-06 éves 159 kcal 664 kJ A:Glutén,	Kifli 04-06 éves 151 kcal 632 kJ A:Glutén,

Kalória:	226,73 kcal	Kalória:	245,23kcal	Kalória:	145,50kcal	Kalória:	250,69kcal	Kalória:	252,27kcal
Energia:	948,16 kJ	Energia:	1.025,51kJ	Energia:	608,45 kJ	Energia:	1.048,35kJ	Energia:	1.054,96 kJ
Zsír::	6,6650 g	Zsír::	11,0350 g	Zsír::	4,2120 g	Zsír::	9,0840 g	Zsír::	3,1145 g
Fehérje:	7,6050 g	Fehérje:	12,8350 g	Fehérje:	4,1260 g	Fehérje:	11,5340 g	Fehérje:	9,4085 g
Szénhidrát:	28,8100 g	Szénhidrát:	22,6750 g	Szénhidrát:	20,5560 g	Szénhidrát:	30,2100 g	Szénhidrát:	45,4580 g
Só:	0,7550 g	Só:	0,9750 g	Só:	0,5510 g	Só:	1,0220 g	Só:	0,5705 g
Cukor:	0,8300 g	Cukor:	0,6850 g	Cukor:	0,5230 g	Cukor:	9,8340 g	Cukor:	14,4315 g
Tel.zsírsav:	2,5050 g	Tel.zsírsav:	6,4100 g	Tel.zsírsav:	2,2100 g	Tel.zsírsav:	4,6440 g	Tel.zsírsav:	1,9755 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/06/30

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/06/30	Kedd 2025/07/01	Szerda 2025/07/02	Csütörtök 2025/07/03	Péntek 2025/07/04
Csemege kolbász margarin lenmagos teljeskiorlésu zsemle 208 kcal 871 kJ A:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 167 kcal 700 kJ A:Glutén,	Margarin magvas kenyér 04-06 éves 123 kcal 516 kJ A:Glutén,	Rizstej 04-06 éves 94 kcal 393 kJ	Almapüré 04-06 éves 71 kcal 296 kJ
Paprika 04-06 éves 11 kcal 46 kJ	Retek 04-06 éves 3 kcal 13 kJ	Paprika 04-06 éves 11 kcal 46 kJ	Sertéspárizsi margarin fehér kenyér 04-06 éves 192 kcal 804 kJ A:Glutén,	Kifli 04-06 éves 151 kcal 632 kJ A:Glutén,

Kalória:	219,29 kcal	Kalória:	170,37kcal	Kalória:	134,33kcal	Kalória:	286,18kcal	Kalória:	221,82kcal
Energia:	917,05 kJ	Energia:	712,48kJ	Energia:	561,76 kJ	Energia:	1.196,79kJ	Energia:	927,62 kJ
Zsír::	6,1650 g	Zsír::	4,7350 g	Zsír::	3,6120 g	Zsír::	9,2050 g	Zsír::	0,4895 g
Fehérje:	7,2850 g	Fehérje:	8,0600 g	Fehérje:	3,4360 g	Fehérje:	5,6300 g	Fehérje:	5,0185 g
Szénhidrát:	28,7900 g	Szénhidrát:	23,0000 g	Szénhidrát:	20,0160 g	Szénhidrát:	44,7150 g	Szénhidrát:	46,4330 g
Só:	0,7150 g	Só:	0,9850 g	Só:	0,5120 g	Só:	1,1450 g	Só:	0,4455 g
Cukor:	0,8300 g	Cukor:	0,7300 g	Cukor:	0,2080 g	Cukor:	6,8800 g	Cukor:	13,3815 g
Tel.zsírsav:	2,3050 g	Tel.zsírsav:	2,1800 g	Tel.zsírsav:	1,5800 g	Tel.zsírsav:	3,2400 g	Tel.zsírsav:	0,2255 g