

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2025/08/25

Hétfo 2025/08/25	Kedd 2025/08/26	Szerda 2025/08/27	Csütörtök 2025/08/28	Péntek 2025/08/29
Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal385 kJ A:Tej,	Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal385 kJ A:Tej,
Vajkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 142 kcal594 kJ A:Glutén, Tej,	Sonka margarin búzakenyér 04-06 éves 137 kcal572 kJ A:Glutén,	Dzsem margarin fehér kenyér 04-06 éves 166 kcal695 kJ A:Glutén,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 156 kcal654 kJ A:Glutén,	Gabonapehely 04-06 éves 148 kcal617 kJ A:Glutén, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, Szezámag,
Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ	Retek 04-06 éves 3 kcal13 kJ		Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ	

Kalória:	181,18 kcal	Kalória:	167,84kcal	Kalória:	194,44kcal	Kalória:	259,44kcal	Kalória:	239,60kcal
Energia:	757,70 kJ	Energia:	701,90kJ	Energia:	813,14 kJ	Energia:	1.084,95kJ	Energia:	1.001,98 kJ
Zsír::	2,9764 g	Zsír::	3,3054 g	Zsír::	2,5054 g	Zsír::	9,3920 g	Zsír::	4,2000 g
Fehérje:	5,4071 g	Fehérje:	5,9761 g	Fehérje:	2,8161 g	Fehérje:	12,8060 g	Fehérje:	6,6000 g
Szénhidrát:	30,2733 g	Szénhidrát:	28,1183 g	Szénhidrát:	40,0183 g	Szénhidrát:	28,2700 g	Szénhidrát:	30,8000 g
Só:	0,5950 g	Só:	0,8520 g	Só:	0,4960 g	Só:	1,0140 g	Só:	0,4000 g
Cukor:	7,8850 g	Cukor:	7,1540 g	Cukor:	19,1340 g	Cukor:	10,2580 g	Cukor:	19,6000 g
Tel.zsírsav:	1,5100 g	Tel.zsírsav:	1,6040 g	Tel.zsírsav:	1,3040 g	Tel.zsírsav:	4,6280 g	Tel.zsírsav:	2,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/08/25

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/08/25	Kedd 2025/08/26	Szerda 2025/08/27	Csütörtök 2025/08/28	Péntek 2025/08/29
Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Rizstej 04-06 éves 94 kcal393 kJ	Rizstej 04-06 éves 94 kcal393 kJ
Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 118 kcal492 kJ A:Glutén,	Sonka margarin búzakenyér 04-06 éves 161 kcal675 kJ A:Glutén,	Dzsem margarin fehér kenyér 04-06 éves 197 kcal824 kJ A:Glutén,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 156 kcal654 kJ A:Glutén,	Gabonapehely 04-06 éves 154 kcal646 kJ A:Glutén,
Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ	Retek 04-06 éves 3 kcal13 kJ		Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ	

Kalória:	156,73 kcal	Kalória:	192,49kcal	Kalória:	225,13kcal	Kalória:	261,44kcal	Kalória:	248,40kcal
Energia:	655,44 kJ	Energia:	804,97kJ	Energia:	941,46 kJ	Energia:	1.093,31kJ	Energia:	1.038,78 kJ
Zsír::	3,1934 g	Zsír::	3,4264 g	Zsír::	3,9364 g	Zsír::	8,3920 g	Zsír::	2,4800 g
Fehérje:	4,0181 g	Fehérje:	6,6471 g	Fehérje:	4,9021 g	Fehérje:	6,2060 g	Fehérje:	3,1600 g
Szénhidrát:	25,4883 g	Szénhidrát:	33,1983 g	Szénhidrát:	41,9483 g	Szénhidrát:	37,6700 g	Szénhidrát:	53,0000 g
Só:	0,5000 g	Só:	0,9550 g	Só:	0,6290 g	Só:	0,9940 g	Só:	0,7800 g
Cukor:	7,5680 g	Cukor:	7,1750 g	Cukor:	19,7100 g	Cukor:	7,2580 g	Cukor:	9,0400 g
Tel.zsírsav:	1,4880 g	Tel.zsírsav:	1,6500 g	Tel.zsírsav:	1,8800 g	Tel.zsírsav:	2,6280 g	Tel.zsírsav:	0,1200 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2025/08/25

Hétfo 2025/08/25	Kedd 2025/08/26	Szerda 2025/08/27	Csütörtök 2025/08/28	Péntek 2025/08/29
Tárkonyos sertésraguleves 04-06 éves 211 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 856 kJ	Lebbencsleves 04-06 éves 136 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 531 kJ	Csontleves 04-06 éves 161 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 648 kJ	Paradicsomleves 04-06 éves 107 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 395 kJ	Zöldségleves 04-06 éves 138 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 551 kJ
Burgonyás kocka tészta 04-06 éves 389 kcal A:Glutén, 1.628 kJ	Grill csirkemell 04-06 éves 138 kcal 578 kJ	Sertéspörkölt 04-06 éves 156 kcal 654 kJ	Temesvári sertéstokány 04-06 éves 145 kcal A:Glutén, Tej, 608 kJ	Rántott csirkecomb 04-06 éves 206 kcal 861 kJ A:Glutén, Tojás,
	Petrezselymes rizs 04-06 éves 279 kcal 1.166 kJ	Burgonyafőzelék 04-06 éves 186 kcal A:Glutén, Tej, 778 kJ	Párolt rizs 04-06 éves 210 kcal 880 kJ	Petrezselymes burgonya 04-06 éves 208 kcal 870 kJ
	Párolt alma 72 kcal 302 kJ			Savanyúság cékla 04-06 éves 20 kcal 84 kJ

Kalória:	600,15 kcal	Kalória:	625,77kcal	Kalória:	503,61kcal	Kalória:	462,74kcal	Kalória:	571,90kcal
Energia:	2.483,63 kJ	Energia:	2.577,73kJ	Energia:	2.079,79 kJ	Energia:	1.883,11kJ	Energia:	2.365,60 kJ
Zsír::	16,1397 g	Zsír::	17,3588 g	Zsír::	25,5325 g	Zsír::	15,9135 g	Zsír::	27,3275 g
Fehérje:	23,6758 g	Fehérje:	25,2961 g	Fehérje:	21,9527 g	Fehérje:	16,6150 g	Fehérje:	20,8643 g
Szénhidrát:	83,7915 g	Szénhidrát:	86,6563 g	Szénhidrát:	41,7864 g	Szénhidrát:	59,1310 g	Szénhidrát:	63,1307 g
Só:	0,5502 g	Só:	0,9081 g	Só:	0,7663 g	Só:	0,7879 g	Só:	1,7341 g
Cukor:	9,8340 g	Cukor:	10,0178 g	Cukor:	6,5275 g	Cukor:	7,8410 g	Cukor:	11,2785 g
Tel.zsírsav:	4,2925 g	Tel.zsírsav:	1,7451 g	Tel.zsírsav:	5,0440 g	Tel.zsírsav:	3,2600 g	Tel.zsírsav:	3,8352 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2025/08/25

Hétfo 2025/08/25	Kedd 2025/08/26	Szerda 2025/08/27	Csütörtök 2025/08/28	Péntek 2025/08/29
Tárkonyos sertésraguleves 04-06 éves 158 kcal A:Glutén, Zeller, Mustár, Szójabab, 634 kJ	Lebbencsleves 04-06 éves 51 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 202 kJ	Csontleves 04-06 éves 118 kcal A:Zeller, 466 kJ	Paradicsomleves 04-06 éves 93 kcal A:Glutén, Zeller, 336 kJ	Zöldségleves 04-06 éves 110 kcal A:Glutén, Zeller, 432 kJ
Burgonyás kocka tészta 04-06 éves 339 kcal A:Glutén, 1.417 kJ	Zöldségleves 04-06 éves 55 kcal A:Glutén, Zeller, 216 kJ	Sertéspörkölt 04-06 éves 174 kcal 728 kJ	Temesvári sertéstokány 04-06 éves 142 kcal A:Glutén, 595 kJ	Rántott csirkecomb 04-06 éves 78 kcal A:Glutén, Tojás, 325 kJ
	Grill csirkemell 04-06 éves 80 kcal 336 kJ	Burgonyafőzelék 04-06 éves 219 kcal A:Glutén, 916 kJ	Párolt rizs 04-06 éves 210 kcal 880 kJ	Natúr sertésszelet 04-06 éves 59 kcal 249 kJ
	Petrezselymes rizs 04-06 éves 246 kcal 1.028 kJ			Petrezselymes burgonya 04-06 éves 203 kcal 850 kJ
	Almakompót 132 kcal 552 kJ			Savanyúság cékla 04-06 éves 20 kcal 82 kJ

Kalória:	496,71 kcal	Kalória:	564,28kcal	Kalória:	510,76kcal	Kalória:	445,52kcal	Kalória:	469,47kcal
Energia:	2.051,05 kJ	Energia:	2.333,49kJ	Energia:	2.109,70 kJ	Energia:	1.811,11kJ	Energia:	1.937,28 kJ
Zsír::	14,1152 g	Zsír::	7,9834 g	Zsír::	23,2645 g	Zsír::	13,8501 g	Zsír::	15,8610 g
Fehérje:	19,0783 g	Fehérje:	23,3461 g	Fehérje:	21,6680 g	Fehérje:	15,7676 g	Fehérje:	20,9127 g
Szénhidrát:	68,7555 g	Szénhidrát:	93,9517 g	Szénhidrát:	48,1326 g	Szénhidrát:	59,9370 g	Szénhidrát:	57,3169 g
Só:	0,5163 g	Só:	0,9438 g	Só:	1,1893 g	Só:	1,0935 g	Só:	1,2611 g
Cukor:	7,3660 g	Cukor:	24,4719 g	Cukor:	7,5145 g	Cukor:	6,9010 g	Cukor:	12,1725 g
Tel.zsírsv:	1,9855 g	Tel.zsírsv:	0,6877 g	Tel.zsírsv:	2,7790 g	Tel.zsírsv:	2,0380 g	Tel.zsírsv:	2,0192 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2025/08/25

Hétfo 2025/08/25	Kedd 2025/08/26	Szerda 2025/08/27	Csütörtök 2025/08/28	Péntek 2025/08/29
Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal A:Tej, 385 kJ	Sajtkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 124 kcal A:Glutén, Tej, 518 kJ	Trappista sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 207 kcal A:Glutén, 867 kJ	Puding 04-06 éves 134 kcal A:Tej, 559 kJ	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 153 kcal A:Glutén, 638 kJ
Sajtos rúd 04-06 éves 207 kcal A:Glutén, Tej, 864 kJ		Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal 16 kJ	Kifli 04-06 éves 151 kcal A:Glutén, 632 kJ	Retek 04-06 éves 3 kcal 13 kJ

Kalória:	298,63 kcal	Kalória:	123,94kcal	Kalória:	211,26kcal	Kalória:	284,77kcal	Kalória:	155,64kcal
Energia:	1.248,85 kJ	Energia:	518,32kJ	Energia:	883,47 kJ	Energia:	1.190,88kJ	Energia:	650,87 kJ
Zsír::	13,8160 g	Zsír::	1,9320 g	Zsír::	9,6920 g	Zsír::	4,2395 g	Zsír::	5,7520 g
Fehérje:	11,9360 g	Fehérje:	5,9960 g	Fehérje:	11,8860 g	Fehérje:	8,4085 g	Fehérje:	6,6860 g
Szénhidrát:	31,0000 g	Szénhidrát:	19,7800 g	Szénhidrát:	18,4600 g	Szénhidrát:	52,2080 g	Szénhidrát:	18,5300 g
Só:	0,7040 g	Só:	0,6040 g	Só:	0,9940 g	Só:	0,6080 g	Só:	0,8140 g
Cukor:	11,2880 g	Cukor:	1,3080 g	Cukor:	0,5880 g	Cukor:	18,1815 g	Cukor:	0,5980 g
Tel.zsírsav:	7,7760 g	Tel.zsírsav:	0,7680 g	Tel.zsírsav:	5,7680 g	Tel.zsírsav:	2,8505 g	Tel.zsírsav:	2,3480 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/08/25

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/08/25	Kedd 2025/08/26	Szerda 2025/08/27	Csütörtök 2025/08/28	Péntek 2025/08/29
Rizstej 04-06 éves 94 kcal393 kJ	Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 142 kcal592 kJ A:Glutén,	Csemege kolbász margarin fehér kenyér 04-06 éves 180 kcal751 kJ A:Glutén,	Almapüré 04-06 éves 71 kcal296 kJ	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 186 kcal776 kJ A:Glutén,
Leveles rúd 212 kcal887 kJ A:Glutén,	Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ	Kifli 04-06 éves 151 kcal632 kJ A:Glutén,	Retek 04-06 éves 3 kcal13 kJ

Kalória:	306,20 kcal	Kalória:	152,66kcal	Kalória:	183,46kcal	Kalória:	221,82kcal	Kalória:	188,57kcal
Energia:	1.280,50 kJ	Energia:	638,43kJ	Energia:	767,23 kJ	Energia:	927,62kJ	Energia:	788,59 kJ
Zsír::	12,4050 g	Zsír::	3,3750 g	Zsír::	5,6650 g	Zsír::	0,4895 g	Zsír::	6,9350 g
Fehérje:	3,4050 g	Fehérje:	4,9650 g	Fehérje:	4,9500 g	Fehérje:	5,0185 g	Fehérje:	7,6600 g
Szénhidrát:	44,4150 g	Szénhidrát:	22,8850 g	Szénhidrát:	26,1550 g	Szénhidrát:	46,4330 g	Szénhidrát:	23,0000 g
Só:	0,2500 g	Só:	0,6010 g	Só:	0,7950 g	Só:	0,4455 g	Só:	0,9550 g
Cukor:	8,7900 g	Cukor:	0,6950 g	Cukor:	0,1800 g	Cukor:	13,3815 g	Cukor:	0,7500 g
Tel.zsírsv:	5,8450 g	Tel.zsírsv:	1,5300 g	Tel.zsírsv:	2,6800 g	Tel.zsírsv:	0,2255 g	Tel.zsírsv:	2,9400 g