

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2025/09/01

Hétfo 2025/09/01	Kedd 2025/09/02	Szerda 2025/09/03	Csütörtök 2025/09/04	Péntek 2025/09/05
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,	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ
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,	Túrókrém teljeskiorlésú kenyér 04-06 éves 151 kcal630 kJ A:Glutén, Tej,	Csicscriborsókrém teljeskiörlésu kenyér 04-06 132 kcal537 kJ A:Glutén, Mustár,
Retek 04-06 éves 3 kcal13 kJ	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ		Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ

Kalória:	249,29 kcal	Kalória:	187,82kcal	Kalória:	285,24kcal	Kalória:	189,81kcal	Kalória:	163,71kcal
Energia:	1.042,52 kJ	Energia:	785,45kJ	Energia:	1.192,84 kJ	Energia:	793,76kJ	Energia:	671,47 kJ
Zsír::	10,8534 g	Zsír::	4,9934 g	Zsír::	9,3320 g	Zsír::	4,7934 g	Zsír::	3,1792 g
Fehérje:	11,8881 g	Fehérje:	9,0981 g	Fehérje:	12,6460 g	Fehérje:	7,5351 g	Fehérje:	6,2854 g
Szénhidrát:	25,2783 g	Szénhidrát:	25,7783 g	Szénhidrát:	35,5100 g	Szénhidrát:	26,3353 g	Szénhidrát:	31,0358 g
Só:	0,8740 g	Só:	0,6240 g	Só:	1,0140 g	Só:	0,6170 g	Só:	0,5140 g
Cukor:	7,5580 g	Cukor:	7,7130 g	Cukor:	17,2580 g	Cukor:	7,7810 g	Cukor:	7,5380 g
Tel.zsírsav:	6,3680 g	Tel.zsírsav:	1,0980 g	Tel.zsírsav:	4,6280 g	Tel.zsírsav:	2,7010 g	Tel.zsírsav:	0,1695 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/09/01

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/09/01	Kedd 2025/09/02	Szerda 2025/09/03	Csütörtök 2025/09/04	Péntek 2025/09/05
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	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ
Májkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 136 kcal571 kJ A:Glutén,	Halkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 151 kcal633 kJ A:Glutén, Halak,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 156 kcal654 kJ A:Glutén,	Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 147 kcal615 kJ A:Glutén,	Csicseriborsókrém teljeskiörlésu kenyér 04-06 132 kcal537 kJ A:Glutén, Mustár,
Retek 04-06 éves 3 kcal13 kJ	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ		Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ

Kalória:	167,58 kcal	Kalória:	183,51kcal	Kalória:	267,24kcal	Kalória:	186,13kcal	Kalória:	163,71kcal
Energia:	700,79 kJ	Energia:	767,40kJ	Energia:	1.117,57 kJ	Energia:	778,37kJ	Energia:	671,47 kJ
Zsír::	4,1534 g	Zsír::	2,1764 g	Zsír::	8,3320 g	Zsír::	3,9764 g	Zsír::	2,1802 g
Fehérje:	5,8381 g	Fehérje:	9,9871 g	Fehérje:	6,0460 g	Fehérje:	4,9821 g	Fehérje:	6,2854 g
Szénhidrát:	25,8883 g	Szénhidrát:	29,9533 g	Szénhidrát:	39,9100 g	Szénhidrát:	29,9483 g	Szénhidrát:	31,0358 g
Só:	0,6700 g	Só:	0,6450 g	Só:	0,9940 g	Só:	0,6250 g	Só:	0,5140 g
Cukor:	7,5080 g	Cukor:	7,6350 g	Cukor:	9,2580 g	Cukor:	7,7100 g	Cukor:	7,5380 g
Tel.zsírsav:	1,2880 g	Tel.zsírsav:	0,8100 g	Tel.zsírsav:	2,6280 g	Tel.zsírsav:	1,8600 g	Tel.zsírsav:	0,1695 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2025/09/01

Hétfo 2025/09/01	Kedd 2025/09/02	Szerda 2025/09/03	Csütörtök 2025/09/04	Péntek 2025/09/05
Fott kemény tojás 04-06 éves 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	Karfiolleves tejfőlös 04-06 éves 133 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 530 kJ	Tejszínes kukoricás csirke 04-06 éves 176 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 734 kJ	Gyümölcsleves 04-06 éves 119 kcal A:Glutén, 497 kJ	Sertés gulyásleves 04-06 éves 216 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 877 kJ
Zöldborsó fozelék 04-06 éves 217 kcal A:Glutén, Tej, 882 kJ	Bolognai spagetti 04-06 éves 464 kcal A:Glutén, Tej, 1.942 kJ	Párolt rizs 04-06 éves 210 kcal 880 kJ	Tempurabundás csirkemell sütoiben sütve 04-06 éves 204 kcal A:Glutén, 854 kJ	Tejbedara 04-06 éves 301 kcal A:Glutén, Tej, 1.258 kJ
Alma 04-06 éves 52 kcal 217 kJ		Csontleves 04-06 éves 157 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 631 kJ	Petrezselymes burgonya 04-06 éves 208 kcal 870 kJ	
Burgonyaleves magyaros 04-06 éves 204 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 827 kJ			Fejeskáposzta saláta 04-06 éves 42 kcal 175 kJ	

Kalória:	513,50 kcal	Kalória:	597,27kcal	Kalória:	543,26kcal	Kalória:	572,87kcal	Kalória:	516,69kcal
Energia:	2.095,37 kJ	Energia:	2.471,62kJ	Energia:	2.245,85 kJ	Energia:	2.395,56kJ	Energia:	2.134,73 kJ
Zsír::	19,0304 g	Zsír::	19,5643 g	Zsír::	20,9119 g	Zsír::	23,5563 g	Zsír::	15,4862 g
Fehérje:	18,8126 g	Fehérje:	31,7047 g	Fehérje:	24,7278 g	Fehérje:	12,2841 g	Fehérje:	19,5496 g
Szénhidrát:	61,8690 g	Szénhidrát:	70,3345 g	Szénhidrát:	60,8040 g	Szénhidrát:	72,4999 g	Szénhidrát:	70,8560 g
Só:	0,6455 g	Só:	0,9892 g	Só:	0,7928 g	Só:	0,6766 g	Só:	0,6983 g
Cukor:	23,8620 g	Cukor:	17,7840 g	Cukor:	3,8400 g	Cukor:	30,2240 g	Cukor:	37,2430 g
Tel.zsírsv:	1,5070 g	Tel.zsírsv:	6,7860 g	Tel.zsírsv:	1,4745 g	Tel.zsírsv:	2,8900 g	Tel.zsírsv:	5,4041 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2025/09/01	

Hétfo 2025/09/01	Kedd 2025/09/02	Szerda 2025/09/03	Csütörtök 2025/09/04	Péntek 2025/09/05
Burgonyaleves magyaros 04-06 éves 203 kcal A:Glutén, Zeller, 824 kJ	Karfiolleves 127 kcal A:Glutén, Zeller, 477 kJ	Csontleves 04-06 éves 160 kcal A:Glutén, Zeller, 644 kJ	Gyümölcsleves 04-06 éves 108 kcal A:Glutén, 452 kJ	Sertés gulyásleves 04-06 éves 217 kcal A:Zeller, 882 kJ
Fott kemény tojás 04-06 éves 27 kcal A:Tojás, 112 kJ	Bolognai spagetti 04-06 éves 395 kcal A:Glutén, 1.651 kJ	Kukoricás csirkeragu 04-06 éves 187 kcal A:Glutén, 781 kJ	Tempurabundás csirkemell sütoiben sütve 04-06 éves 179 kcal A:Glutén, 750 kJ	Tejberizs 04-06 éves 349 kcal 1.461 kJ
Natúr sertésszelet 04-06 éves 194 kcal 811 kJ		Párolt rizs 04-06 éves 210 kcal 880 kJ	Petrezselymes burgonya 04-06 éves 222 kcal 928 kJ	
Zöldborsó fozelék 04-06 éves 217 kcal A:Glutén, 883 kJ			Fejeskáposzta saláta 04-06 éves 54 kcal 225 kJ	
Alma 04-06 éves 52 kcal 217 kJ				

Kalória:	693,52 kcal	Kalória:	521,48kcal	Kalória:	557,37kcal	Kalória:	563,27kcal	Kalória:	566,31kcal
Energia:	2.848,23 kJ	Energia:	2.128,68kJ	Energia:	2.304,86 kJ	Energia:	2.355,37kJ	Energia:	2.342,24 kJ
Zsír::	36,3390 g	Zsír::	12,2887 g	Zsír::	20,9617 g	Zsír::	17,2791 g	Zsír::	14,1822 g
Fehérje:	21,4800 g	Fehérje:	26,2082 g	Fehérje:	24,9822 g	Fehérje:	13,2195 g	Fehérje:	17,2626 g
Szénhidrát:	62,5350 g	Szénhidrát:	73,4026 g	Szénhidrát:	64,2430 g	Szénhidrát:	83,5235 g	Szénhidrát:	88,9020 g
Só:	0,7023 g	Só:	0,8900 g	Só:	1,0843 g	Só:	0,6917 g	Só:	1,0135 g
Cukor:	23,4720 g	Cukor:	17,5757 g	Cukor:	4,9711 g	Cukor:	37,9513 g	Cukor:	38,9650 g
Tel.zsírsav:	3,6960 g	Tel.zsírsav:	2,1743 g	Tel.zsírsav:	1,6946 g	Tel.zsírsav:	2,1720 g	Tel.zsírsav:	1,9740 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2025/09/01

Hétfo 2025/09/01	Kedd 2025/09/02	Szerda 2025/09/03	Csütörtök 2025/09/04	Péntek 2025/09/05
Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal A:Tej, 385 kJ	Soproni felvágott margarin fehér kenyér 04-06 éves 169 kcal A:Glutén, 709 kJ	Sajtkrém fehér kenyér 04-06 éves 126 kcal A:Glutén, Tej, 528 kJ	Sonka margarin magvas kenyér 04-06 éves 140 kcal A:Glutén, 586 kJ	Csemege kolbász margarin lenmagos teljeskiorlésu zsemle 221 kcal A:Glutén, 924 kJ
Meggyes rúd 04-06 éves 205 kcal A:Glutén, 857 kJ		Uborka 04-06 éves 2 kcal 10 kJ		

Kalória:	296,98 kcal	Kalória:	169,49kcal	Kalória:	128,54kcal	Kalória:	140,19kcal	Kalória:	221,04kcal
Energia:	1.241,93 kJ	Energia:	708,78kJ	Energia:	537,52 kJ	Energia:	586,27kJ	Energia:	924,36 kJ
Zsír::	11,1300 g	Zsír::	7,0840 g	Zsír::	1,7040 g	Zsír::	3,9520 g	Zsír::	7,2050 g
Fehérje:	9,8100 g	Fehérje:	5,1340 g	Fehérje:	5,0840 g	Fehérje:	6,2660 g	Fehérje:	7,4600 g
Szénhidrát:	38,3460 g	Szénhidrát:	20,9300 g	Szénhidrát:	22,6600 g	Szénhidrát:	19,7060 g	Szénhidrát:	28,2250 g
Só:	0,2660 g	Só:	0,8220 g	Só:	0,6140 g	Só:	0,8560 g	Só:	0,7790 g
Cukor:	16,1100 g	Cukor:	0,2940 g	Cukor:	0,8840 g	Cukor:	0,2180 g	Cukor:	0,8450 g
Tel.zsírsav:	6,5960 g	Tel.zsírsav:	3,1240 g	Tel.zsírsav:	0,7840 g	Tel.zsírsav:	1,6800 g	Tel.zsírsav:	2,8350 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2025/09/01	

Hétfo 2025/09/01	Kedd 2025/09/02	Szerda 2025/09/03	Csütörtök 2025/09/04	Péntek 2025/09/05
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,	Sonka margarin magvas kenyér 04-06 éves 175 kcal730 kJ A:Glutén,	Csemege kolbász margarin lenmagos teljeskiorlésu zsemle 208 kcal871 kJ A:Glutén,
Meggyes rúd 04-06 éves 205 kcal857 kJ A:Glutén,		Uborka 04-06 éves 2 kcal10 kJ		

Kalória:	298,98 kcal	Kalória:	202,98kcal	Kalória:	122,17kcal	Kalória:	174,56kcal	Kalória:	208,29kcal
Energia:	1.250,30 kJ	Energia:	848,85kJ	Energia:	510,90 kJ	Energia:	730,00kJ	Energia:	871,05 kJ
Zsír::	10,1300 g	Zsír::	8,2050 g	Zsír::	2,9040 g	Zsír::	5,2400 g	Zsír::	6,1050 g
Fehérje:	3,2100 g	Fehérje:	5,8300 g	Fehérje:	2,9440 g	Fehérje:	7,0950 g	Fehérje:	7,1250 g
Szénhidrát:	47,7460 g	Szénhidrát:	26,0350 g	Szénhidrát:	20,7200 g	Szénhidrát:	24,5700 g	Szénhidrát:	28,1900 g
Só:	0,2460 g	Só:	0,9650 g	Só:	0,5100 g	Só:	1,0000 g	Só:	0,7150 g
Cukor:	13,1100 g	Cukor:	0,3400 g	Cukor:	0,1440 g	Cukor:	0,2800 g	Cukor:	0,8300 g
Tel.zsírsav:	4,5960 g	Tel.zsírsav:	3,7200 g	Tel.zsírsav:	1,5040 g	Tel.zsírsav:	2,2950 g	Tel.zsírsav:	2,3050 g