

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2025/12/08

Hétfo 2025/12/08	Kedd 2025/12/09	Szerda 2025/12/10	Csütörtök 2025/12/11	Péntek 2025/12/12
Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	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
Vajkrém teljeskiorléсу kenyér 04-06 éves 118 kcal493 kJ A:Glutén, Tej,	Margarinos mézes kenyér 04-06 éves 158 kcal660 kJ A:Glutén,	Halkrém teljeskiorléсу kenyér 04-06 éves 156 kcal651 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,	Fatörzs kifli 04-06 éves 180 kcal754 kJ A:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorléсу kenyér 04-06 éves 134 kcal562 kJ A:Glutén,
				Üborka 04-06 éves 2 kcal10 kJ

Kalória:	146,10 kcal	Kalória:	185,86kcal	Kalória:	183,90kcal	Kalória:	309,02kcal	Kalória:	164,94kcal
Energia:	610,97 kJ	Energia:	777,24kJ	Energia:	769,05 kJ	Energia:	1.292,27kJ	Energia:	689,75 kJ
Zsír::	2,7334 g	Zsír::	3,4854 g	Zsír::	4,9334 g	Zsír::	7,2400 g	Zsír::	3,5534 g
Fehérje:	4,2981 g	Fehérje:	2,8011 g	Fehérje:	8,8581 g	Fehérje:	10,6900 g	Fehérje:	7,0481 g
Szénhidrát:	25,2283 g	Szénhidrát:	35,5433 g	Szénhidrát:	25,1783 g	Szénhidrát:	48,1400 g	Szénhidrát:	25,5183 g
Só:	0,4940 g	Só:	0,5320 g	Só:	0,6240 g	Só:	0,4900 g	Só:	0,8460 g
Cukor:	7,7580 g	Cukor:	15,2590 g	Cukor:	7,7130 g	Cukor:	20,8700 g	Cukor:	7,5780 g
Tel.zsírsv:	1,4680 g	Tel.zsírsv:	1,8340 g	Tel.zsírsv:	1,0980 g	Tel.zsírsv:	4,1950 g	Tel.zsírsv:	1,5880 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/12/08

Hétfo 2025/12/08	Kedd 2025/12/09	Szerda 2025/12/10	Csütörtök 2025/12/11	Péntek 2025/12/12
Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 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
Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 118 kcal492 kJ A:Glutén,	Margarinos mézes kenyér 04-06 éves 215 kcal899 kJ A:Glutén,	Halkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 127 kcal533 kJ A:Glutén, Halak,	Fatörzs kifli 04-06 éves 180 kcal754 kJ A:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 134 kcal562 kJ A:Glutén,
Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ				Üborka 04-06 éves 2 kcal10 kJ

Kalória:	156,73 kcal	Kalória:	243,08kcal	Kalória:	155,50kcal	Kalória:	291,02kcal	Kalória:	164,94kcal
Energia:	655,44 kJ	Energia:	1.016,52kJ	Energia:	650,28 kJ	Energia:	1.217,00kJ	Energia:	689,75 kJ
Zsír::	3,1934 g	Zsír::	3,6064 g	Zsír::	1,9334 g	Zsír::	6,2400 g	Zsír::	3,5534 g
Fehérje:	4,0181 g	Fehérje:	3,5121 g	Fehérje:	8,7981 g	Fehérje:	4,0900 g	Fehérje:	7,0481 g
Szénhidrát:	25,4883 g	Szénhidrát:	48,7233 g	Szénhidrát:	24,9083 g	Szénhidrát:	52,5400 g	Szénhidrát:	25,5183 g
Só:	0,5000 g	Só:	0,6350 g	Só:	0,5440 g	Só:	0,4700 g	Só:	0,8460 g
Cukor:	7,5680 g	Cukor:	23,3800 g	Cukor:	7,5080 g	Cukor:	12,8700 g	Cukor:	7,5780 g
Tel.zsírsav:	1,4880 g	Tel.zsírsav:	1,8800 g	Tel.zsírsav:	0,7680 g	Tel.zsírsav:	2,1950 g	Tel.zsírsav:	1,5880 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2025/12/08

Hétfo 2025/12/08	Kedd 2025/12/09	Szerda 2025/12/10	Csütörtök 2025/12/11	Péntek 2025/12/12
Palócleves 04-06 éves 247 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 1.007 kJ	Sertéslaguleves 04-06 éves 107 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 420 kJ	Tarhonyaleves 04-06 éves 137 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 548 kJ	Zöldborsóleves 04-06 éves 132 kcal A:Glutén, Zeller, 527 kJ	Barackos almaleves 04-06 éves 101 kcal A:Glutén, 423 kJ
Tejberizs 04-06 éves 344 kcal A:Tej, 1.437 kJ	Harcapaprikás 04-06 éves 137 kcal A:Tej, Halak, 571 kJ	Gyros hús 04-06 éves 114 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 478 kJ	Rántott sajt sütoen sütv 04-06 éves 190 kcal A:Glutén, Tej, 793 kJ	Sült csirkecomb 04-06 éves 202 kcal 844 kJ
	Tészta köret durum 04-06 éves 261 kcal A:Glutén, 1.092 kJ	Sült burgonya 04-06 éves 339 kcal 1.418 kJ	Párolt rizs 04-06 éves 210 kcal 880 kJ	Petrezselymes burgonya 04-06 éves 175 kcal 732 kJ
		Friss saláta joghurtos öntettel 04-06 éves 56 kcal A:Tej, 236 kJ	Áfonya öntet 04-06 éves 55 kcal 229 kJ	

Kalória:	590,69 kcal	Kalória:	504,19kcal	Kalória:	646,96kcal	Kalória:	587,01kcal	Kalória:	478,16kcal
Energia:	2.444,21 kJ	Energia:	2.082,46kJ	Energia:	2.679,53 kJ	Energia:	2.428,81kJ	Energia:	1.999,49 kJ
Zsír::	17,8020 g	Zsír::	16,8355 g	Zsír::	35,0270 g	Zsír::	18,8790 g	Zsír::	13,9437 g
Fehérje:	20,1950 g	Fehérje:	27,8640 g	Fehérje:	18,4264 g	Fehérje:	19,5035 g	Fehérje:	33,8962 g
Szénhidrát:	82,9950 g	Szénhidrát:	58,9390 g	Szénhidrát:	69,0250 g	Szénhidrát:	77,9815 g	Szénhidrát:	49,7793 g
Só:	0,9914 g	Só:	0,9225 g	Só:	0,9130 g	Só:	1,2210 g	Só:	0,6560 g
Cukor:	37,0140 g	Cukor:	5,2800 g	Cukor:	13,7970 g	Cukor:	15,4720 g	Cukor:	18,3860 g
Tel.zsírsav:	6,7333 g	Tel.zsírsav:	3,2570 g	Tel.zsírsav:	8,0860 g	Tel.zsírsav:	5,9525 g	Tel.zsírsav:	2,5000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/12/08

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/12/08	Kedd 2025/12/09	Szerda 2025/12/10	Csütörtök 2025/12/11	Péntek 2025/12/12
Palócleves 04-06 éves 193 kcal A:Glutén, Zeller, 782 kJ	Sertésraguleves 04-06 éves 133 kcal A:Zeller, 529 kJ	Tarhonyaleves 04-06 éves 135 kcal A:Glutén, 540 kJ	Zöldborsóleves 04-06 éves 165 kcal A:Glutén, Zeller, 665 kJ	Barackos almaleves 04-06 éves 101 kcal A:Glutén, 423 kJ
Tejberizs 04-06 éves 329 kcal 1.377 kJ	Harcsapaprikás 04-06 éves 134 kcal A:Halak, 561 kJ	Gyros hús 04-06 éves 114 kcal 478 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütvé 04-06 éves 217 kcal A:Glutén, 907 kJ	Sült csirkecomb 04-06 éves 202 kcal 844 kJ
	Tészta köret durum 04-06 éves 286 kcal A:Glutén, 1.195 kJ	Sült burgonya 04-06 éves 339 kcal 1.418 kJ	Párolt rizs 04-06 éves 210 kcal 880 kJ	Petrezselymes burgonya 04-06 éves 175 kcal 732 kJ
		Friss saláta 04-06 éves 44 kcal 184 kJ		

Kalória:	522,46 kcal	Kalória:	552,82kcal	Kalória:	632,68kcal	Kalória:	592,48kcal	Kalória:	478,16kcal
Energia:	2.158,87 kJ	Energia:	2.285,82kJ	Energia:	2.619,79 kJ	Energia:	2.451,68kJ	Energia:	1.999,49 kJ
Zsír::	11,3520 g	Zsír::	26,5855 g	Zsír::	34,3240 g	Zsír::	24,0490 g	Zsír::	13,9437 g
Fehérje:	13,6760 g	Fehérje:	26,3240 g	Fehérje:	17,6690 g	Fehérje:	18,2035 g	Fehérje:	33,8962 g
Szénhidrát:	87,1220 g	Szénhidrát:	50,9090 g	Szénhidrát:	67,7000 g	Szénhidrát:	70,4815 g	Szénhidrát:	49,7793 g
Só:	0,7560 g	Só:	1,1665 g	Só:	0,8606 g	Só:	1,5230 g	Só:	0,6560 g
Cukor:	33,9750 g	Cukor:	5,3200 g	Cukor:	12,6840 g	Cukor:	4,2920 g	Cukor:	18,3860 g
Tel.zsírsav:	1,4305 g	Tel.zsírsav:	3,3520 g	Tel.zsírsav:	7,6680 g	Tel.zsírsav:	2,8625 g	Tel.zsírsav:	2,5000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "UZSONNA"

Dátum: 2025/12/08

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/12/08	Kedd 2025/12/09	Szerda 2025/12/10	Csütörtök 2025/12/11	Péntek 2025/12/12
Pizzakrémés rúd 04-06 éves 194 kcal813 kJ A:Glutén,	Félkemény sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 209 kcal872 kJ A:Glutén, Tej,	Sajtkrém fehér kenyér 04-06 éves 126 kcal528 kJ A:Glutén, Tej,	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 153 kcal638 kJ A:Glutén,	Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal385 kJ A:Tej,
Alma 04-06 éves 78 kcal326 kJ	Retek 04-06 éves 3 kcal13 kJ	Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ	Dejós rúd 04-06 éves 224 kcal937 kJ A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,

Kalória:	272,45 kcal	Kalória:	211,54kcal	Kalória:	137,19kcal	Kalória:	156,56kcal	Kalória:	316,04kcal
Energia:	1.139,38 kJ	Energia:	884,64kJ	Energia:	573,72 kJ	Energia:	654,72kJ	Energia:	1.321,65 kJ
Zsír::	8,4420 g	Zsír::	9,6520 g	Zsír::	1,7440 g	Zsír::	5,7920 g	Zsír::	12,4600 g
Fehérje:	3,6540 g	Fehérje:	12,1860 g	Fehérje:	5,0440 g	Fehérje:	6,6860 g	Fehérje:	11,7600 g
Szénhidrát:	43,0860 g	Szénhidrát:	18,2600 g	Szénhidrát:	22,9200 g	Szénhidrát:	18,7300 g	Szénhidrát:	35,9300 g
Só:	0,3240 g	Só:	0,9940 g	Só:	0,6120 g	Só:	0,8140 g	Só:	0,6650 g
Cukor:	5,6760 g	Cukor:	0,5880 g	Cukor:	0,8840 g	Cukor:	0,5980 g	Cukor:	15,1150 g
Tel.zsírsav:	4,5900 g	Tel.zsírsav:	5,7680 g	Tel.zsírsav:	0,7840 g	Tel.zsírsav:	2,3480 g	Tel.zsírsav:	6,4850 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/12/08

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/12/08	Kedd 2025/12/09	Szerda 2025/12/10	Csütörtök 2025/12/11	Péntek 2025/12/12
Pizzakrémes rúd 04-06 éves 194 kcal813 kJ A:Glutén,	Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 147 kcal615 kJ A:Glutén,	Margarin fehér kenyér 04-06 éves 120 kcal501 kJ A:Glutén,	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 153 kcal638 kJ A:Glutén,	Rizstej 04-06 éves 94 kcal393 kJ
Alma 04-06 éves 78 kcal326 kJ	Retek 04-06 éves 3 kcal13 kJ	Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ	Dejós rúd 04-06 éves 172 kcal719 kJ A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,

Kalória:	272,45 kcal	Kalória:	149,97kcal	Kalória:	130,83kcal	Kalória:	156,56kcal	Kalória:	265,99kcal
Energia:	1.139,38 kJ	Energia:	627,17kJ	Energia:	547,10 kJ	Energia:	654,72kJ	Energia:	1.112,35 kJ
Zsír::	8,4420 g	Zsír::	3,9350 g	Zsír::	2,9440 g	Zsír::	5,7920 g	Zsír::	9,0950 g
Fehérje:	3,6540 g	Fehérje:	5,0600 g	Fehérje:	2,9040 g	Fehérje:	6,6860 g	Fehérje:	3,8700 g
Szénhidrát:	43,0860 g	Szénhidrát:	22,7000 g	Szénhidrát:	20,9800 g	Szénhidrát:	18,7300 g	Szénhidrát:	54,7475 g
Só:	0,3240 g	Só:	0,6250 g	Só:	0,5080 g	Só:	0,8140 g	Só:	0,5288 g
Cukor:	5,6760 g	Cukor:	0,7100 g	Cukor:	0,1440 g	Cukor:	0,5980 g	Cukor:	26,4863 g
Tel.zsírsav:	4,5900 g	Tel.zsírsav:	1,8600 g	Tel.zsírsav:	1,5040 g	Tel.zsírsav:	2,3480 g	Tel.zsírsav:	3,3638 g