

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2026/03/02

Hétfo 2026/03/02	Kedd 2026/03/03	Szerda 2026/03/04	Csütörtök 2026/03/05	Péntek 2026/03/06
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,	
Vajkrémes kenyér 04-06 éves 100 kcal418 kJ A:Glutén, Tej,	Margarinos mézes kenyér 04-06 éves 158 kcal660 kJ A:Glutén,	Halkrém teljeskiorlé su kenyér 04-06 éves 156 kcal651 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,	Fatörzs kifli 04-06 éves 180 kcal754 kJ A:Glutén,	

Kalória:	128,02 kcal	Kalória:	185,86kcal	Kalória:	183,90kcal	Kalória:	309,02kcal	Kalória:
Energia:	535,36 kJ	Energia:	777,24kJ	Energia:	769,04 kJ	Energia:	1.292,27kJ	Energia:
Zsír::	2,7644 g	Zsír::	3,4854 g	Zsír::	4,9334 g	Zsír::	7,2400 g	Zsír::
Fehérje:	2,6151 g	Fehérje:	2,8011 g	Fehérje:	8,8581 g	Fehérje:	10,6900 g	Fehérje:
Szénhidrát:	22,7683 g	Szénhidrát:	35,5433 g	Szénhidrát:	25,1783 g	Szénhidrát:	48,1400 g	Szénhidrát:
Só:	0,4170 g	Só:	0,5320 g	Só:	0,6240 g	Só:	0,4900 g	Só:
Cukor:	7,3630 g	Cukor:	15,2590 g	Cukor:	7,7130 g	Cukor:	20,8700 g	Cukor:
Tel.zsírsv:	1,6980 g	Tel.zsírsv:	1,8340 g	Tel.zsírsv:	1,0980 g	Tel.zsírsv:	4,1950 g	Tel.zsírsv:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/03/02

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/03/02	Kedd 2026/03/03	Szerda 2026/03/04	Csütörtök 2026/03/05	Péntek 2026/03/06
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	
Margarin fehér kenyér 04-06 éves 120 kcal501 kJ A:Glutén,	Margarinos mézes kenyér 04-06 éves 182 kcal763 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,	
Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ				

Kalória:	158,98 kcal	Kalória:	210,51kcal	Kalória:	155,50kcal	Kalória:	291,02kcal	Kalória:
Energia:	664,84 kJ	Energia:	880,32kJ	Energia:	650,28 kJ	Energia:	1.217,00kJ	Energia:
Zsír::	2,9454 g	Zsír::	3,6064 g	Zsír::	1,9334 g	Zsír::	6,2400 g	Zsír::
Fehérje:	2,9061 g	Fehérje:	3,4721 g	Fehérje:	8,7981 g	Fehérje:	4,0900 g	Fehérje:
Szénhidrát:	28,0283 g	Szénhidrát:	40,6233 g	Szénhidrát:	24,9083 g	Szénhidrát:	52,5400 g	Szénhidrát:
Só:	0,5080 g	Só:	0,6350 g	Só:	0,5440 g	Só:	0,4700 g	Só:
Cukor:	7,1440 g	Cukor:	15,2800 g	Cukor:	7,5080 g	Cukor:	12,8700 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	1,5040 g	Tel.zsírsav:	1,8800 g	Tel.zsírsav:	0,7680 g	Tel.zsírsav:	2,1950 g	Tel.zsírsav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2026/03/02

Hétfo 2026/03/02	Kedd 2026/03/03	Szerda 2026/03/04	Csütörtök 2026/03/05	Péntek 2026/03/06
Palóclevés 04-06 éves 215 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 872 kJ	Sertéslaguleves 04-06 éves 87 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 336 kJ	Tarhonyaleves 04-06 éves 125 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 497 kJ	Zöldborsólevés 04-06 éves 145 kcal A:Glutén, Zeller, 580 kJ	
Tejberizs 04-06 éves 344 kcal A:Tej, 1.437 kJ	Harcsapaprikás 04-06 éves 195 kcal A:Glutén, Tej, Halak, 817 kJ	Gyros hús 04-06 éves 114 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 478 kJ	Rántott sajt süto ben sütv 04-06 éves 223 kcal A:Glutén, Tej, 931 kJ	
Kenyér teljeskiorlésu 04-06 éves 72 kcal A:Glutén, 302 kJ	Tészta köret durum 04-06 éves 228 kcal A:Glutén, 953 kJ	Sült burgonya 04-06 éves 339 kcal 1.418 kJ	Párolt rizs 04-06 éves 205 kcal 857 kJ	
		Friss saláta joghurtos öntettel 04-06 éves 56 kcal A:Tej, 233 kJ	Áfonya öntet 04-06 éves 55 kcal 229 kJ	

Kalória:	630,77 kcal	Kalória:	509,81kcal	Kalória:	634,11kcal	Kalória:	627,27kcal	Kalória:
Energia:	2.611,80 kJ	Energia:	2.105,96kJ	Energia:	2.625,78 kJ	Energia:	2.597,16kJ	Energia:
Zsír::	18,1110 g	Zsír::	16,9355 g	Zsír::	36,7705 g	Zsír::	24,7290 g	Zsír::
Fehérje:	21,9280 g	Fehérje:	27,9940 g	Fehérje:	17,4563 g	Fehérje:	19,0535 g	Fehérje:
Szénhidrát:	90,2020 g	Szénhidrát:	59,1290 g	Szénhidrát:	63,2260 g	Szénhidrát:	76,0065 g	Szénhidrát:
Só:	1,0920 g	Só:	0,6220 g	Só:	0,9414 g	Só:	0,9210 g	Só:
Cukor:	36,5310 g	Cukor:	5,5500 g	Cukor:	13,0810 g	Cukor:	15,4470 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	6,7915 g	Tel.zsírsav:	4,2820 g	Tel.zsírsav:	8,2675 g	Tel.zsírsav:	6,6425 g	Tel.zsírsav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/03/02

Hétfo 2026/03/02	Kedd 2026/03/03	Szerda 2026/03/04	Csütörtök 2026/03/05	Péntek 2026/03/06
Palócleves 04-06 éves 184 kcal A:Glutén, Zeller, 743 kJ	Sertéslaguleves 04-06 éves 67 kcal A:Zeller, 252 kJ	Tarhonyaleves 04-06 éves 135 kcal A:Glutén, 540 kJ	Zöldborsóleves 04-06 éves 161 kcal A:Glutén, Zeller, 649 kJ	
Tejberizs 04-06 éves 329 kcal 1.377 kJ	Harcsapaprikás 04-06 éves 156 kcal A:Glutén, Halak, 654 kJ	Gyros hús 04-06 éves 114 kcal 478 kJ	Tempurabundás csirkemell sütoben sütvé 04-06 éves 188 kcal A:Glutén, 785 kJ	
Kenyér teljeskiorlésu 04-06 éves 72 kcal A:Glutén, 302 kJ	Tészta köret durum 04-06 éves 228 kcal A:Glutén, 953 kJ	Sült burgonya 04-06 éves 339 kcal 1.418 kJ	Párolt rizs 04-06 éves 205 kcal 857 kJ	
		Friss saláta 04-06 éves 44 kcal 184 kJ		

Kalória:	585,32 kcal	Kalória:	450,88kcal	Kalória:	632,68kcal	Kalória:	553,95kcal	Kalória:
Energia:	2.421,74 kJ	Energia:	1.859,52kJ	Energia:	2.619,79 kJ	Energia:	2.290,54kJ	Energia:
Zsír::	11,8710 g	Zsír::	11,5455 g	Zsír::	34,3240 g	Zsír::	25,6090 g	Zsír::
Fehérje:	16,2730 g	Fehérje:	30,0440 g	Fehérje:	17,6690 g	Fehérje:	15,8335 g	Fehérje:
Szénhidrát:	98,6170 g	Szénhidrát:	54,7490 g	Szénhidrát:	67,7000 g	Szénhidrát:	60,5465 g	Szénhidrát:
Só:	1,0590 g	Só:	1,0915 g	Só:	0,8606 g	Só:	0,9670 g	Só:
Cukor:	34,0560 g	Cukor:	5,0750 g	Cukor:	12,6840 g	Cukor:	4,2670 g	Cukor:
Tel.zsírsv:	1,5565 g	Tel.zsírsv:	1,6620 g	Tel.zsírsv:	7,6680 g	Tel.zsírsv:	3,2025 g	Tel.zsírsv:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2026/03/02

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/03/02	Kedd 2026/03/03	Szerda 2026/03/04	Csütörtök 2026/03/05	Péntek 2026/03/06
Pizzakrémes 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,	
Mandarin 04-06 éves 47 kcal196 kJ	Retek 04-06 éves 3 kcal13 kJ	Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ	

Kalória:	241,32 kcal	Kalória:	211,54kcal	Kalória:	137,19kcal	Kalória:	156,56kcal	Kalória:
Energia:	1.009,19 kJ	Energia:	884,64kJ	Energia:	573,72 kJ	Energia:	654,72kJ	Energia:
Zsír::	8,4420 g	Zsír::	9,6520 g	Zsír::	1,7440 g	Zsír::	5,7920 g	Zsír::
Fehérje:	4,0540 g	Fehérje:	12,1860 g	Fehérje:	5,0440 g	Fehérje:	6,6860 g	Fehérje:
Szénhidrát:	36,0860 g	Szénhidrát:	18,2600 g	Szénhidrát:	22,9200 g	Szénhidrát:	18,7300 g	Szénhidrát:
Só:	0,3240 g	Só:	0,9940 g	Só:	0,6120 g	Só:	0,8140 g	Só:
Cukor:	12,2760 g	Cukor:	0,5880 g	Cukor:	0,8840 g	Cukor:	0,5980 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	4,6900 g	Tel.zsírsav:	5,7680 g	Tel.zsírsav:	0,7840 g	Tel.zsírsav:	2,3480 g	Tel.zsírsav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/03/02

Hétfo 2026/03/02	Kedd 2026/03/03	Szerda 2026/03/04	Csütörtök 2026/03/05	Péntek 2026/03/06
Pizzakrémes rúd 04-06 éves 194 kcal813 kJ A:Glutén,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 428 kcal1.791 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,	
Mandarin 04-06 éves 47 kcal196 kJ	Retek 04-06 éves 3 kcal13 kJ	Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ	

Kalória:	241,32 kcal	Kalória:	431,26kcal	Kalória:	130,83kcal	Kalória:	156,56kcal	Kalória:
Energia:	1.009,19 kJ	Energia:	1.803,48kJ	Energia:	547,10 kJ	Energia:	654,72kJ	Energia:
Zsír::	8,4420 g	Zsír::	34,5350 g	Zsír::	2,9440 g	Zsír::	5,7920 g	Zsír::
Fehérje:	4,0540 g	Fehérje:	7,9350 g	Fehérje:	2,9040 g	Fehérje:	6,6860 g	Fehérje:
Szénhidrát:	36,0860 g	Szénhidrát:	23,6150 g	Szénhidrát:	20,9800 g	Szénhidrát:	18,7300 g	Szénhidrát:
Só:	0,3240 g	Só:	2,0350 g	Só:	0,5080 g	Só:	0,8140 g	Só:
Cukor:	12,2760 g	Cukor:	1,4850 g	Cukor:	0,1440 g	Cukor:	0,5980 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	4,6900 g	Tel.zsírsav:	18,0700 g	Tel.zsírsav:	1,5040 g	Tel.zsírsav:	2,3480 g	Tel.zsírsav: