

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2026/05/25

Hétfő
2026/05/25

Kedd
2026/05/26

Szerda
2026/05/27

Csütörtök
2026/05/28

Péntek
2026/05/29

Fatörzs kifli 04-06 éves
180 kcal
A:Glutén,
754 kJ

**Vaníliás tej 1,5%-os tejből
04-06 éves**
116 kcal
A:Tej,
487 kJ

Gyümölcs tea 04-06 éves
28 kcal
118 kJ

**Halkrém teljeskiorlésű kenyér
04-06 éves**
156 kcal
A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,
651 kJ

Gyümölcs tea 04-06 éves
28 kcal
118 kJ

**Zöldfuszteres lencsekrém 04-06
éves**
48 kcal
A:Tej, Mustár,
187 kJ

Kenyer 04-06 éves
74 kcal
A:Glutén,
309 kJ

Gyümölcs tea 04-06 éves
28 kcal
118 kJ

**Sonka margarin teljeskiorlésű
kenyer 04-06 éves**
134 kcal
A:Glutén,
562 kJ

Kalória:	Kalória:	296,61kcal	Kalória:	183,90kcal	Kalória:	150,02kcal	Kalória:	162,59kcal
Energia:	Energia:	1.240,37kJ	Energia:	769,04 kJ	Energia:	614,25kJ	Energia:	679,95 kJ
Zsír::	Zsír::	7,2400 g	Zsír::	4,9334 g	Zsír::	2,5132 g	Zsír::	3,5334 g
Fehérje:	Fehérje:	10,6900 g	Fehérje:	8,8581 g	Fehérje:	5,0339 g	Fehérje:	6,8481 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	46,3999 g	Szénhidrát:	25,1783 g	Szénhidrát:	27,6703 g	Szénhidrát:	25,1783 g
Só:	Só:	0,4900 g	Só:	0,6240 g	Só:	0,4268 g	Só:	0,8440 g
Cukor:	Cukor:	19,8700 g	Cukor:	7,7130 g	Cukor:	7,3975 g	Cukor:	7,5780 g
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	4,1950 g	Tel.zsírsv:	1,0980 g	Tel.zsírsv:	0,8115 g	Tel.zsírsv:	1,5880 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/05/25

Hétfő
2026/05/25

Kedd
2026/05/26

Szerda
2026/05/27

Csütörtök
2026/05/28

Péntek
2026/05/29

Vaníliás rizstej 04-06 éves
118 kcal 495 kJ

Fatörzs kifli 04-06 éves
180 kcal 754 kJ
A:Glutén,

Gyümölcsstea 04-06 éves
28 kcal 118 kJ

Halkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves
151 kcal 633 kJ
A:Glutén, Halak,

Gyümölcsstea 04-06 éves
28 kcal 118 kJ

Zöldfuszeres lencsekrém 04-06 éves
71 kcal 283 kJ
A:Mustár,

Kenyér 04-06 éves
123 kcal 515 kJ
A:Glutén,

Gyümölcsstea 04-06 éves
28 kcal 118 kJ

Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves
134 kcal 562 kJ
A:Glutén,

Kalória:	Kalória:	298,61kcal	Kalória:	179,58kcal	Kalória:	222,09kcal	Kalória:	162,59kcal
Energia:	Energia:	1.248,74kJ	Energia:	751,00 kJ	Energia:	915,62kJ	Energia:	679,95 kJ
Zsír::	Zsír::	6,2400 g	Zsír::	2,1164 g	Zsír::	1,8535 g	Zsír::	3,5334 g
Fehérje:	Fehérje:	4,0900 g	Fehérje:	9,7471 g	Fehérje:	8,8254 g	Fehérje:	6,8481 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	55,7999 g	Szénhidrát:	29,3533 g	Szénhidrát:	42,1563 g	Szénhidrát:	25,1783 g
Só:	Só:	0,4700 g	Só:	0,6450 g	Só:	0,6270 g	Só:	0,8440 g
Cukor:	Cukor:	16,8700 g	Cukor:	7,6350 g	Cukor:	7,5350 g	Cukor:	7,5780 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	2,1950 g	Tel.zsírsvav:	0,8100 g	Tel.zsírsvav:	0,3515 g	Tel.zsírsvav:	1,5880 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2026/05/25

Hétfő 2026/05/25	Kedd 2026/05/26	Szerda 2026/05/27	Csütörtök 2026/05/28	Péntek 2026/05/29
Zöldborsóleves 04-06 éves 161 kcal A:Glutén, Zeller, 649 kJ	Palócleves 04-06 éves 215 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 872 kJ	Sertésraguleves 04-06 éves 135 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 540 kJ	Tarhonyaleves 04-06 éves 125 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 497 kJ	
Rántott sajt sütoiben sütve 04-06 éves 223 kcal A:Glutén, Tej, 931 kJ	Tejberizs 04-06 éves 344 kcal A:Tej, 1.437 kJ	Harcsapaprikás 04-06 éves 195 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Halak, 814 kJ	Gyros hús 04-06 éves 114 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámag, Szezámag, 478 kJ	
Párolt rizs 04-06 éves 205 kcal 857 kJ	Mandarin 04-06 éves 47 kcal 196 kJ	Tészta köret durum 04-06 éves 269 kcal A:Glutén, 1.126 kJ	Sült burgonya 04-06 éves 339 kcal 1.418 kJ	
Áfonya öntet 04-06 éves 55 kcal 229 kJ			Friss saláta joghurtos öntettel 04-06 éves 56 kcal A:Tej, 233 kJ	

Kalória:	Kalória:	643,81kcal	Kalória:	605,38kcal	Kalória:	599,22kcal	Kalória:	634,11kcal
Energia:	Energia:	2.666,33kJ	Energia:	2.505,63 kJ	Energia:	2.479,89kJ	Energia:	2.625,78 kJ
Zsír::	Zsír::	26,5690 g	Zsír::	17,8620 g	Zsír::	27,0460 g	Zsír::	36,7930 g
Fehérje:	Fehérje:	19,0535 g	Fehérje:	19,7810 g	Fehérje:	27,9180 g	Fehérje:	17,5058 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	76,0065 g	Szénhidrát:	86,9670 g	Szénhidrát:	58,8490 g	Szénhidrát:	63,3810 g
Só:	Só:	0,9210 g	Só:	0,7890 g	Só:	0,8220 g	Só:	1,1054 g
Cukor:	Cukor:	15,4470 g	Cukor:	45,4500 g	Cukor:	5,3910 g	Cukor:	13,1510 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	6,8425 g	Tel.zsírsvav:	6,7655 g	Tel.zsírsvav:	5,3820 g	Tel.zsírsvav:	8,2750 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/05/25

Hétfő
2026/05/25

Kedd
2026/05/26

Szerda
2026/05/27

Csütörtök
2026/05/28

Péntek
2026/05/29

Zöldborsólevés 04-06 éves 161 kcal A:Glutén, Zeller, 649 kJ	Palócleves 04-06 éves 184 kcal A:Glutén, Zeller, 743 kJ	Sertésraguleves 04-06 éves 94 kcal A:Zeller, 366 kJ	Tarhonyaleves 04-06 éves 123 kcal A:Glutén, 489 kJ
Kukoricapelyhes csirkemell sütoiben sütve 04-06 éves 217 kcal A:Glutén, 907 kJ	Tejberizs 04-06 éves 349 kcal 1.459 kJ	Harcsapaprikás 04-06 éves 188 kcal A:Glutén, Halak, 784 kJ	Gyros hús 04-06 éves 114 kcal 478 kJ
Párolt rizs 04-06 éves 210 kcal 880 kJ	Mandarin 04-06 éves 47 kcal 196 kJ	Tészta köret durum 04-06 éves 228 kcal A:Glutén, 953 kJ	Sült burgonya 04-06 éves 339 kcal 1.418 kJ
			Friss saláta 04-06 éves 44 kcal 184 kJ

Kalória:	Kalória:	588,62kcal	Kalória:	579,43kcal	Kalória:	509,29kcal	Kalória:	620,48kcal
Energia:	Energia:	2.435,53kJ	Energia:	2.397,11 kJ	Energia:	2.103,78kJ	Energia:	2.568,76 kJ
Zsír::	Zsír::	24,0290 g	Zsír::	11,6220 g	Zsír::	14,5075 g	Zsír::	36,0630 g
Fehérje:	Fehérje:	17,8535 g	Fehérje:	14,1260 g	Fehérje:	34,4840 g	Fehérje:	16,7340 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	70,1565 g	Szénhidrát:	100,3770 g	Szénhidrát:	57,3890 g	Szénhidrát:	62,0200 g
Só:	Só:	1,5230 g	Só:	0,7560 g	Só:	1,1925 g	Só:	0,8562 g
Cukor:	Cukor:	4,0170 g	Cukor:	47,9750 g	Cukor:	5,5040 g	Cukor:	12,0540 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	2,8625 g	Tel.zsírsvav:	1,5305 g	Tel.zsírsvav:	2,2500 g	Tel.zsírsvav:	7,8480 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2026/05/25

Hétfő
2026/05/25

Kedd
2026/05/26

Szerda
2026/05/27

Csütörtök
2026/05/28

Péntek
2026/05/29

Kápia paprika 04-06 éves
4 kcal 16 kJ

**Csemege kolbász margarin
teljeskiorléstu kenyér 04-06**
151 kcal 632 kJ
A:Glutén,

**Sajtkrém fehér kenyér 04-06
éves**
126 kcal 528 kJ
A:Glutén, Tej,

Paprika 04-06 éves
11 kcal 46 kJ

**Zala felvágott margarin
teljeskiorléstu kenyér 04-06**
153 kcal 638 kJ
A:Glutén,

Uborka 04-06 éves
2 kcal 10 kJ

Banán 04-06 éves
116 kcal 483 kJ

Keksz 04-06 éves
120 kcal 503 kJ
A:Glutén,

Kalória:	Kalória:	155,16kcal	Kalória:	137,19kcal	Kalória:	154,98kcal	Kalória:	235,82kcal
Energia:	Energia:	648,87kJ	Energia:	573,72 kJ	Energia:	648,12kJ	Energia:	986,18 kJ
Zsír::	Zsír::	5,2920 g	Zsír::	1,7440 g	Zsír::	5,7520 g	Zsír::	6,1505 g
Fehérje:	Fehérje:	5,6860 g	Fehérje:	5,0440 g	Fehérje:	6,6460 g	Fehérje:	2,8870 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	18,5300 g	Szénhidrát:	22,9200 g	Szénhidrát:	18,4700 g	Szénhidrát:	38,9875 g
Só:	Só:	0,6840 g	Só:	0,6120 g	Só:	0,8160 g	Só:	0,0024 g
Cukor:	Cukor:	0,5580 g	Cukor:	0,8840 g	Cukor:	0,5980 g	Cukor:	20,5635 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	2,2680 g	Tel.zsírsvav:	0,7840 g	Tel.zsírsvav:	2,3480 g	Tel.zsírsvav:	2,9535 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/05/25

Hétfő
2026/05/25

Kedd
2026/05/26

Szerda
2026/05/27

Csütörtök
2026/05/28

Péntek
2026/05/29

**Csemege kolbász margarin
teljeskiorlésu kenyér 04-06**
153 kcal
A:Glutén, 642 kJ

Kápia paprika 04-06 éves
4 kcal 16 kJ

**Margarin fehér kenyér 04-06
éves**
144 kcal
A:Glutén, 604 kJ

Paprika 04-06 éves
11 kcal 46 kJ

**Zala felvágott margarin
teljeskiorlésu kenyér 04-06**
177 kcal
A:Glutén, 739 kJ

Uborka 04-06 éves
2 kcal 10 kJ

Keksz 04-06 éves
68 kcal
A:Glutén, 285 kJ

Banán 04-06 éves
116 kcal 483 kJ

Kalória:	Kalória:	157,41kcal	Kalória:	155,47kcal	Kalória:	179,07kcal	Kalória:	183,58kcal
Energia:	Energia:	658,27kJ	Energia:	650,18 kJ	Energia:	748,85kJ	Energia:	767,72 kJ
Zsír::	Zsír::	5,0440 g	Zsír::	3,0650 g	Zsír::	5,9350 g	Zsír::	3,2953 g
Fehérje:	Fehérje:	4,5740 g	Fehérje:	3,5750 g	Fehérje:	7,5950 g	Fehérje:	2,1585 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	21,0700 g	Szénhidrát:	26,0600 g	Szénhidrát:	22,9150 g	Szénhidrát:	64,5838 g
Só:	Só:	0,6920 g	Só:	0,6110 g	Só:	0,9170 g	Só:	0,0012 g
Cukor:	Cukor:	0,1340 g	Cukor:	0,1650 g	Cukor:	0,7250 g	Cukor:	49,7018 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	2,2840 g	Tel.zsírsvav:	1,5500 g	Tel.zsírsvav:	2,3900 g	Tel.zsírsvav:	1,5318 g