

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2026/06/08

Hétfő 2026/06/08	Kedd 2026/06/09	Szerda 2026/06/10	Csütörtök 2026/06/11	Péntek 2026/06/12
Gyümölcsstea 04-06 éves 28 kcal 118 kJ	Gyümölcsstea 04-06 éves 28 kcal 118 kJ	Gyümölcsstea 04-06 éves 28 kcal 118 kJ	Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal 385 kJ A:Tej,	
Vajkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 118 kcal 493 kJ A:Glutén, Tej,	Sonkakrém magvas kenyér 04-06 éves 172 kcal 717 kJ A:Glutén, Tej,	Húskrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 142 kcal 594 kJ A:Glutén, Tej, Mustár,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 156 kcal 654 kJ A:Glutén,	
	Retek 04-06 éves 3 kcal 13 kJ	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal 16 kJ	Paprika 04-06 éves 11 kcal 46 kJ	

Kalória: 146,10 kcal
Energia: 610,97 kJ
Zsír:: 2,7334 g
Fehérje: 4,2981 g
Szénhidrát: 25,2283 g
Só: 0,4940 g
Cukor: 7,7580 g
Tel.zsírsvav: 1,4680 g

Kalória: 202,71kcal
Energia: 847,71kJ
Zsír:: 4,2814 g
Fehérje: 7,5621 g
Szénhidrát: 33,0433 g
Só: 1,1100 g
Cukor: 7,5550 g
Tel.zsírsvav: 1,9250 g

Kalória: 174,02kcal
Energia: 727,75 kJ
Zsír:: 5,7424 g
Fehérje: 7,8101 g
Szénhidrát: 21,8633 g
Só: 0,3690 g
Cukor: 7,8610 g
Tel.zsírsvav: 2,9230 g

Kalória: 259,44kcal
Energia: 1.084,95kJ
Zsír:: 9,3920 g
Fehérje: 12,8060 g
Szénhidrát: 28,2700 g
Só: 1,0140 g
Cukor: 10,2580 g
Tel.zsírsvav: 4,6280 g

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/06/08

Hétfő 2026/06/08	Kedd 2026/06/09	Szerda 2026/06/10	Csütörtök 2026/06/11	Péntek 2026/06/12
Gyümölcs tea 04-06 éves 28 kcal 118 kJ	Gyümölcs tea 04-06 éves 28 kcal 118 kJ	Gyümölcs tea 04-06 éves 28 kcal 118 kJ	Rizstej 04-06 éves 94 kcal 393 kJ	
Margarin teljeskiorlási kenyér 04-06 éves 118 kcal 492 kJ A:Glutén,	Sonkakrém magvas kenyér 04-06 éves 168 kcal 701 kJ A:Glutén,	Húskrém teljeskiorlási kenyér 04-06 éves 162 kcal 679 kJ A:Glutén, Mustár,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlási kenyér 04-06 éves 156 kcal 654 kJ A:Glutén,	
Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal 16 kJ	Retek 04-06 éves 3 kcal 13 kJ	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal 16 kJ	Paprika 04-06 éves 11 kcal 46 kJ	

Kalória: 149,65 kcal
Energia: 625,84 kJ
Zsír:: 3,1934 g
Fehérje: 4,0981 g
Szénhidrát: 25,4883 g
Só: 0,5000 g
Cukor: 7,5680 g
Tel.zsírsv: 1,4880 g

Kalória: 198,80kcal
Energia: 831,38kJ
Zsír:: 4,2814 g
Fehérje: 7,1121 g
Szénhidrát: 32,6933 g
Só: 1,1000 g
Cukor: 7,3550 g
Tel.zsírsv: 1,7250 g

Kalória: 194,40kcal
Energia: 812,94 kJ
Zsír:: 2,6494 g
Fehérje: 11,1761 g
Szénhidrát: 29,9733 g
Só: 0,5640 g
Cukor: 7,6950 g
Tel.zsírsv: 0,7740 g

Kalória: 261,44kcal
Energia: 1.093,31kJ
Zsír:: 8,3920 g
Fehérje: 6,2060 g
Szénhidrát: 37,6700 g
Só: 0,9940 g
Cukor: 7,2580 g
Tel.zsírsv: 2,6280 g

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsv:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2026/06/08

Hétfő
2026/06/08

Kedd
2026/06/09

Szerda
2026/06/10

Csütörtök
2026/06/11

Péntek
2026/06/12

Lencseleves 04-06 éves	
203 kcal	823 kJ
A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár,	

Zöldborsóleves 04-06 éves	
161 kcal	649 kJ
A:Glutén, Zeller,	

Tarhonyaleves 04-06 éves	
125 kcal	497 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	

Tojásleves 04-06 éves	
90 kcal	325 kJ
A:Glutén, Tojás, Zeller,	

Mákos metélt 04-06 éves	
338 kcal	1.414 kJ
A:Glutén, Diófélék,	

Fuszeres csirkecombfilé 04-06 éves	
123 kcal	513 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámag, Szezámag,	

Brassói aprópecsenye 04-06 éves	
423 kcal	1.771 kJ

Bakonyi sertéstokány 04-06 éves	
223 kcal	933 kJ
A:Glutén, Tej,	

Mandarin 04-06 éves	
47 kcal	196 kJ

Burgonyafozelék 04-06 éves	
259 kcal	1.083 kJ
A:Glutén, Tej,	

Csemege uborka 04-06 éves	
9 kcal	38 kJ
A:Mustár,	

Párolt rizs 04-06 éves	
205 kcal	857 kJ

Kalória: 588,01 kcal
Energia: 2.433,01 kJ
Zsír:: 17,5213 g
Fehérje: 20,3859 g
Szénhidrát: 81,9780 g
Só: 0,8050 g
Cukor: 21,3070 g
Tel.zsírsv: 2,7505 g

Kalória: 542,99kcal
Energia: 2.244,48kJ
Zsír:: 32,5150 g
Fehérje: 17,5644 g
Szénhidrát: 45,7781 g
Só: 1,0278 g
Cukor: 7,4960 g
Tel.zsírsv: 5,0250 g

Kalória: 557,42kcal
Energia: 2.304,99 kJ
Zsír:: 26,3364 g
Fehérje: 21,0223 g
Szénhidrát: 54,6856 g
Só: 1,3839 g
Cukor: 5,1250 g
Tel.zsírsv: 7,5525 g

Kalória: 518,25kcal
Energia: 2.115,13kJ
Zsír:: 25,2308 g
Fehérje: 21,4163 g
Szénhidrát: 51,2510 g
Só: 0,5590 g
Cukor: 2,0655 g
Tel.zsírsv: 5,2065 g

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsv:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/06/08

Hétfő 2026/06/08	Kedd 2026/06/09	Szerda 2026/06/10	Csütörtök 2026/06/11	Péntek 2026/06/12
Lencseleves 04-06 éves 182 kcal A:Glutén, Zeller, Mustár, 736 kJ	Zöldborsóleves 04-06 éves 161 kcal A:Glutén, Zeller, 649 kJ	Tarhonyaleves 04-06 éves 123 kcal A:Glutén, 489 kJ	Tojásleves 04-06 éves 58 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 216 kJ	
Mákos metélt 04-06 éves 338 kcal A:Glutén, Diófélék, 1.414 kJ	Fuszeres csirkecombfilé 04-06 éves 123 kcal 513 kJ	Brassói aprópecsenye 04-06 éves 514 kcal 2.151 kJ	Rizsleves 70 kcal A:Zeller, 293 kJ	
Mandarin 04-06 éves 47 kcal 196 kJ	Burgonyafozelék 04-06 éves 277 kcal A:Glutén, 1.157 kJ	Csemege uborka 04-06 éves 9 kcal A:Mustár, 38 kJ	Bakonyi sertéstokány 04-06 éves 182 kcal A:Glutén, 760 kJ	
			Párolt rizs 04-06 éves 205 kcal 857 kJ	

Kalória: 567,31 kcal
Energia: 2.346,44 kJ
Zsír:: 15,5213 g
Fehérje: 20,0959 g
Szénhidrát: 81,5880 g
Só: 0,7950 g
Cukor: 21,0970 g
Tel.zsírsvav: 1,5405 g

Kalória: 560,58kcal
Energia: 2.318,04kJ
Zsír:: 29,6805 g
Fehérje: 18,4775 g
Szénhidrát: 55,0021 g
Só: 1,3800 g
Cukor: 9,1750 g
Tel.zsírsvav: 3,1965 g

Kalória: 646,55kcal
Energia: 2.677,74 kJ
Zsír:: 29,5779 g
Fehérje: 22,3106 g
Szénhidrát: 67,7150 g
Só: 1,4027 g
Cukor: 5,0500 g
Tel.zsírsvav: 9,2000 g

Kalória: 514,67kcal
Energia: 2.126,22kJ
Zsír:: 22,5564 g
Fehérje: 21,6124 g
Szénhidrát: 56,2640 g
Só: 1,1704 g
Cukor: 2,4107 g
Tel.zsírsvav: 2,9290 g

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2026/06/08

Hétfő
2026/06/08

Kedd
2026/06/09

Szerda
2026/06/10

Csütörtök
2026/06/11

Péntek
2026/06/12

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

**Félkemény sajt margarin fehér
kenyér 04-06 éves**
211 kcal
A:Glutén, Tej, 881 kJ

Puding 04-06 éves
134 kcal
A:Tej, 559 kJ

Pizzakrémes rúd 04-06 éves
194 kcal
A:Glutén, 813 kJ

Kifli 04-06 éves
151 kcal
A:Glutén, 632 kJ

Kalória: 286,45 kcal
Energia: 1.197,92 kJ
Zsír:: 11,1420 g
Fehérje: 9,9540 g
Szénhidrát: 35,5860 g
Só: 0,5240 g
Cukor: 12,5760 g
Tel.zsírsvav: 6,5900 g

Kalória: 123,94kcal
Energia: 518,32kJ
Zsír:: 1,9320 g
Fehérje: 5,9960 g
Szénhidrát: 19,7800 g
Só: 0,6040 g
Cukor: 1,3080 g
Tel.zsírsvav: 0,7680 g

Kalória: 210,79kcal
Energia: 881,49 kJ
Zsír:: 9,3840 g
Fehérje: 10,8340 g
Szénhidrát: 20,4000 g
Só: 1,0020 g
Cukor: 0,1640 g
Tel.zsírsvav: 5,7840 g

Kalória: 284,77kcal
Energia: 1.190,88kJ
Zsír:: 4,2395 g
Fehérje: 8,4085 g
Szénhidrát: 52,2080 g
Só: 0,6080 g
Cukor: 18,1815 g
Tel.zsírsvav: 2,8505 g

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/06/08

Hétfő 2026/06/08	Kedd 2026/06/09	Szerda 2026/06/10	Csütörtök 2026/06/11	Péntek 2026/06/12
Rizstej 04-06 éves 94 kcal 393 kJ	Margarin teljeskiorléstu kenyér 04-06 éves 142 kcal 592 kJ A:Glutén,	Margarin fehér kenyér 04-06 éves 144 kcal 604 kJ A:Glutén,	Almapüré 04-06 éves 71 kcal 296 kJ	
Pizzakrémes rúd 04-06 éves 194 kcal 813 kJ A:Glutén,	Paprika 04-06 éves 11 kcal 46 kJ		Kifli 04-06 éves 151 kcal 632 kJ A:Glutén,	

Kalória:	288,45 kcal	Kalória:	152,66kcal	Kalória:	144,47kcal	Kalória:	221,82kcal	Kalória:	
Energia:	1.206,29 kJ	Energia:	638,43kJ	Energia:	604,18 kJ	Energia:	927,62kJ	Energia:	
Zsír::	10,1420 g	Zsír::	3,3750 g	Zsír::	3,0050 g	Zsír::	0,4895 g	Zsír::	
Fehérje:	3,3540 g	Fehérje:	4,9650 g	Fehérje:	3,4150 g	Fehérje:	5,0185 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	44,9860 g	Szénhidrát:	22,8850 g	Szénhidrát:	25,4600 g	Szénhidrát:	46,4330 g	Szénhidrát:	
Só:	0,5040 g	Só:	0,6010 g	Só:	0,6110 g	Só:	0,4455 g	Só:	
Cukor:	9,5760 g	Cukor:	0,6950 g	Cukor:	0,1650 g	Cukor:	13,3815 g	Cukor:	
Tel.zsírsvav:	4,5900 g	Tel.zsírsvav:	1,5300 g	Tel.zsírsvav:	1,5500 g	Tel.zsírsvav:	0,2255 g	Tel.zsírsvav:	