

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"	
Dátum: 2026/09/07	

Hétfo 2026/09/07	Kedd 2026/09/08	Szerda 2026/09/09	Csütörtök 2026/09/10	Péntek 2026/09/11
Vaníliás tej 1,5%-os tejből 04-06 éves 116 kcal A:Tej, 487 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal 118 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal 118 kJ	Kakaó 1,5 % -os tejből 04-06 éves 129 kcal A:Tej, 539 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal 118 kJ
Kifli 04-06 éves 151 kcal A:Glutén, 632 kJ	Sajtkrém fehér kenyér 04-06 éves 126 kcal A:Glutén, Tej, 528 kJ	Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 171 kcal A:Glutén, Tojás, Mustár, 714 kJ	Margarinos mézes kenyér 04-06 éves 158 kcal A:Glutén, 660 kJ	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 153 kcal A:Glutén, 638 kJ
	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal 16 kJ	Uborka 04-06 éves 2 kcal 10 kJ		Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal 16 kJ

Kalória:	267,41 kcal	Kalória:	158,27kcal	Kalória:	201,20kcal	Kalória:	286,50kcal	Kalória:	184,72kcal
Energia:	1.118,28 kJ	Energia:	661,86kJ	Energia:	841,41 kJ	Energia:	1.198,13kJ	Energia:	772,46 kJ
Zsír::	3,4895 g	Zsír::	1,7454 g	Zsír::	10,7134 g	Zsír::	6,4840 g	Zsír::	5,7934 g
Fehérje:	11,2585 g	Fehérje:	5,1261 g	Fehérje:	6,9321 g	Fehérje:	9,3990 g	Fehérje:	6,6881 g
Szénhidrát:	46,5329 g	Szénhidrát:	29,9683 g	Szénhidrát:	25,8103 g	Szénhidrát:	45,9350 g	Szénhidrát:	25,7783 g
Só:	0,6455 g	Só:	0,6120 g	Só:	0,5020 g	Só:	0,7320 g	Só:	0,8140 g
Cukor:	15,7815 g	Cukor:	7,8840 g	Cukor:	7,7540 g	Cukor:	24,8590 g	Cukor:	7,5980 g
Tel.zsírsv:	2,2255 g	Tel.zsírsv:	0,7840 g	Tel.zsírsv:	0,5640 g	Tel.zsírsv:	3,8340 g	Tel.zsírsv:	2,3480 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2026/09/07	

Hétfo 2026/09/07	Kedd 2026/09/08	Szerda 2026/09/09	Csütörtök 2026/09/10	Péntek 2026/09/11
Vaníliás rizstej 04-06 éves 118 kcal495 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
Kifli 04-06 éves 151 kcal632 kJ A:Glutén,	Margarin fehér kenyér 04-06 éves 120 kcal501 kJ A:Glutén,	Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 171 kcal714 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,	Margarinos mézes kenyér 04-06 éves 158 kcal660 kJ A:Glutén,	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 153 kcal638 kJ A:Glutén,
	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ	Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 46 kcal193 kJ A:Glutén,		Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ
		Uborka 04-06 éves 2 kcal10 kJ		

Kalória:	269,41 kcal	Kalória:	151,90kcal	Kalória:	247,24kcal	Kalória:	268,50kcal	Kalória:	184,72kcal
Energia:	1.126,64 kJ	Energia:	635,24kJ	Energia:	1.033,95 kJ	Energia:	1.122,86kJ	Energia:	772,46 kJ
Zsír::	2,4895 g	Zsír::	2,9454 g	Zsír::	11,6851 g	Zsír::	5,4840 g	Zsír::	5,7934 g
Fehérje:	4,6585 g	Fehérje:	2,9861 g	Fehérje:	8,5304 g	Fehérje:	2,7990 g	Fehérje:	6,6881 g
Szénhidrát:	55,9329 g	Szénhidrát:	28,0283 g	Szénhidrát:	33,2353 g	Szénhidrát:	50,3350 g	Szénhidrát:	25,7783 g
Só:	0,6255 g	Só:	0,5080 g	Só:	0,6970 g	Só:	0,7120 g	Só:	0,8140 g
Cukor:	12,7815 g	Cukor:	7,1440 g	Cukor:	7,9823 g	Cukor:	16,8590 g	Cukor:	7,5980 g
Tel.zsírsav:	0,2255 g	Tel.zsírsav:	1,5040 g	Tel.zsírsav:	1,0007 g	Tel.zsírsav:	1,8340 g	Tel.zsírsav:	2,3480 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2026/09/07

Hétfo 2026/09/07	Kedd 2026/09/08	Szerda 2026/09/09	Csütörtök 2026/09/10	Péntek 2026/09/11
Tárkonyos sertésraguleves 04-06 éves 177 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, 716 kJ	Tarhonyaleves 04-06 éves 125 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 496 kJ	Sajtkrémleves 04-06 éves 225 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 915 kJ	Csontleves 04-06 éves 133 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 530 kJ	Lebbencsleves 04-06 éves 86 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 332 kJ
Mákos metélt 04-06 éves 338 kcal A:Glutén, Diófélék, 1.414 kJ	Brassói aprópecsenye 04-06 éves 423 kcal 1.771 kJ	Sertéshúsos zöldséges bulgur 04-06 éves 305 kcal A:Glutén, 1.277 kJ	Tört burgonya 04-06 éves 199 kcal 832 kJ	Tészta köret durum 04-06 éves 228 kcal A:Glutén, 953 kJ
Mandarin 04-06 éves 47 kcal 196 kJ	Csemege uborka 04-06 éves 9 kcal A:Mustár, 38 kJ	Vegyes vágott saláta 04-06 éves 41 kcal 172 kJ	Paprikás sertéstokány 04-06 éves 208 kcal A:Glutén, Tej, 870 kJ	Tejszínes gombás csirkeragu 04-06 éves 149 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 622 kJ

Kalória:	562,48 kcal	Kalória:	557,18kcal	Kalória:	571,55kcal	Kalória:	539,92kcal	Kalória:	462,21kcal
Energia:	2.326,09 kJ	Energia:	2.303,99kJ	Energia:	2.364,15 kJ	Energia:	2.231,88kJ	Energia:	1.906,91 kJ
Zsír::	19,0117 g	Zsír::	26,3334 g	Zsír::	22,3240 g	Zsír::	29,8434 g	Zsír::	8,8374 g
Fehérje:	20,2063 g	Fehérje:	21,0143 g	Fehérje:	22,1485 g	Fehérje:	21,5307 g	Fehérje:	26,0164 g
Szénhidrát:	74,3625 g	Szénhidrát:	54,6556 g	Szénhidrát:	67,9390 g	Szénhidrát:	41,8055 g	Szénhidrát:	64,9001 g
Só:	0,5256 g	Só:	1,3839 g	Só:	0,7848 g	Só:	0,6792 g	Só:	0,5348 g
Cukor:	20,7075 g	Cukor:	5,1250 g	Cukor:	9,7440 g	Cukor:	6,8000 g	Cukor:	6,3301 g
Tel.zsírsav:	3,1850 g	Tel.zsírsav:	7,5525 g	Tel.zsírsav:	3,6360 g	Tel.zsírsav:	4,4931 g	Tel.zsírsav:	0,9124 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2026/09/07	

Hétfo 2026/09/07	Kedd 2026/09/08	Szerda 2026/09/09	Csütörtök 2026/09/10	Péntek 2026/09/11
Tárkonyos sertésraguleves 04-06 éves 156 kcal A:Glutén, Zeller, Mustár, 628 kJ	Tarhonyaleves 04-06 éves 123 kcal A:Glutén, 488 kJ	Zöldségkrémleves 178 kcal A:Glutén, Zeller, 690 kJ	Csontleves 04-06 éves 117 kcal A:Zeller, 463 kJ	Lebbencsleves 04-06 éves 86 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 332 kJ
Mákos metélt 04-06 éves 338 kcal A:Glutén, Diófélék, 1.414 kJ	Brassói aprópecsenye 04-06 éves 423 kcal 1.771 kJ	Sertéshúsos zöldséges bulgur 04-06 éves 327 kcal A:Glutén, 1.368 kJ	Tört burgonya 04-06 éves 199 kcal 832 kJ	Burgonyaleves magyaros 04-06 éves 56 kcal A:Glutén, Zeller, 225 kJ
Mandarin 04-06 éves 47 kcal 196 kJ	Csemege uborka 04-06 éves 9 kcal A:Mustár, 38 kJ	Vegyes vágott saláta 04-06 éves 41 kcal 172 kJ	Paprikás sertéstokány 04-06 éves 187 kcal A:Glutén, 784 kJ	Tészta köret durum 04-06 éves 228 kcal A:Glutén, 953 kJ
	Kenyér teljeskiorlésu 04-06 éves 72 kcal A:Glutén, 302 kJ			Gombás csirkeragu 04-06 éves 122 kcal A:Glutén, 509 kJ

Kalória:	541,43 kcal	Kalória:	627,57kcal	Kalória:	545,77kcal	Kalória:	503,30kcal	Kalória:	491,15kcal
Energia:	2.238,08 kJ	Energia:	2.598,36kJ	Energia:	2.230,34 kJ	Energia:	2.078,74kJ	Energia:	2.019,25 kJ
Zsír::	17,0277 g	Zsír::	26,8740 g	Zsír::	16,7258 g	Zsír::	27,7354 g	Zsír::	8,5939 g
Fehérje:	19,8623 g	Fehérje:	23,8498 g	Fehérje:	20,3373 g	Fehérje:	20,6807 g	Fehérje:	25,6576 g
Szénhidrát:	73,9845 g	Szénhidrát:	67,5710 g	Szénhidrát:	75,9020 g	Szénhidrát:	38,3555 g	Szénhidrát:	72,9884 g
Só:	0,5158 g	Só:	1,6857 g	Só:	0,9042 g	Só:	0,6648 g	Só:	0,7973 g
Cukor:	20,5295 g	Cukor:	5,2810 g	Cukor:	7,6748 g	Cukor:	6,5460 g	Cukor:	7,4804 g
Tel.zsírsav:	1,9750 g	Tel.zsírsav:	7,6760 g	Tel.zsírsav:	2,2768 g	Tel.zsírsav:	3,2615 g	Tel.zsírsav:	1,1352 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2026/09/07

Hétfo 2026/09/07	Kedd 2026/09/08	Szerda 2026/09/09	Csütörtök 2026/09/10	Péntek 2026/09/11
Csemege kolbász margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 151 kcal A:Glutén, 632 kJ	Gyümölcsös joghurt 04-06 éves 101 kcal A:Tej, 423 kJ	Sertéspárizsi margarin fehér kenyér 04-06 éves 159 kcal A:Glutén, 664 kJ	Félkemény sajt margarin lenmagos teljeskiorlésu zsemle 266 kcal A:Glutén, Tej, 1.111 kJ	Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal A:Tej, 385 kJ
Paprika 04-06 éves 11 kcal 46 kJ	Kifli teljeskiorlésu 04-06 éves 151 kcal A:Glutén, 631 kJ		Jégsaláta 04-06 éves 3 kcal 14 kJ	Kakaós csiga 04-06 éves 198 kcal A:Glutén, 827 kJ

Kalória:	162,24 kcal	Kalória:	252,16kcal	Kalória:	158,69kcal	Kalória:	268,84kcal	Kalória:	289,69kcal
Energia:	678,47 kJ	Energia:	1.054,53kJ	Energia:	663,61 kJ	Energia:	1.124,26kJ	Energia:	1.211,45 kJ
Zsír::	5,2920 g	Zsír::	4,4345 g	Zsír::	6,0840 g	Zsír::	10,5050 g	Zsír::	11,1550 g
Fehérje:	5,6060 g	Fehérje:	9,6450 g	Fehérje:	4,9340 g	Fehérje:	13,8500 g	Fehérje:	9,5550 g
Szénhidrát:	18,5300 g	Szénhidrát:	41,9050 g	Szénhidrát:	20,6100 g	Szénhidrát:	28,8700 g	Szénhidrát:	36,7100 g
Só:	0,6840 g	Só:	0,5485 g	Só:	0,8220 g	Só:	1,0250 g	Só:	0,2550 g
Cukor:	0,5580 g	Cukor:	15,6140 g	Cukor:	0,2340 g	Cukor:	1,3600 g	Cukor:	18,0150 g
Tel.zsírsav:	2,2680 g	Tel.zsírsav:	2,3935 g	Tel.zsírsav:	2,6440 g	Tel.zsírsav:	5,8050 g	Tel.zsírsav:	6,5900 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/09/07

Hétfo 2026/09/07	Kedd 2026/09/08	Szerda 2026/09/09	Csütörtök 2026/09/10	Péntek 2026/09/11
Csemege kolbász margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 151 kcal A:Glutén, 632 kJ	Almapüré 04-06 éves 71 kcal 296 kJ	Sertéspárizsi margarin fehér kenyér 04-06 éves 159 kcal A:Glutén, 664 kJ	Margarinos zsemle 04-06 éves 171 kcal A:Glutén, 715 kJ	Rizstej 04-06 éves 94 kcal 393 kJ
Paprika 04-06 éves 11 kcal 46 kJ	Kifli teljeskiorlésu 04-06 éves 151 kcal A:Glutén, 631 kJ		Jégsaláta 04-06 éves 3 kcal 11 kJ	Kakaós csiga 04-06 éves 198 kcal A:Glutén, 827 kJ

Kalória:	162,24 kcal	Kalória:	221,71kcal	Kalória:	158,69kcal	Kalória:	173,69kcal	Kalória:	291,69kcal
Energia:	678,47 kJ	Energia:	927,19kJ	Energia:	663,61 kJ	Energia:	726,36kJ	Energia:	1.219,82 kJ
Zsír::	5,2920 g	Zsír::	1,8095 g	Zsír::	6,0840 g	Zsír::	3,6050 g	Zsír::	10,1550 g
Fehérje:	5,6060 g	Fehérje:	5,2550 g	Fehérje:	4,9340 g	Fehérje:	5,7050 g	Fehérje:	2,9550 g
Szénhidrát:	18,5300 g	Szénhidrát:	42,8800 g	Szénhidrát:	20,6100 g	Szénhidrát:	28,6900 g	Szénhidrát:	46,1100 g
Só:	0,6840 g	Só:	0,4235 g	Só:	0,8220 g	Só:	0,5150 g	Só:	0,2350 g
Cukor:	0,5580 g	Cukor:	14,5640 g	Cukor:	0,2340 g	Cukor:	1,2300 g	Cukor:	15,0150 g
Tel.zsírsav:	2,2680 g	Tel.zsírsav:	0,6435 g	Tel.zsírsav:	2,6440 g	Tel.zsírsav:	1,3050 g	Tel.zsírsav:	4,5900 g