

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"

Dátum: 2025/04/14

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/04/14	Kedd 2025/04/15	Szerda 2025/04/16	Csütörtök 2025/04/17	Péntek 2025/04/18
Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ		
Vajkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 122 kcal511 kJ A:Glutén, Tej,	Húskrém fehér kenyér 04-06 éves 148 kcal617 kJ A:Glutén, Tej, Mustár,	Csicseriborsókrém teljeskiörlésu kenyér 04-06 éves 142 kcal581 kJ A:Glutén, Tej, Mustár,		
		Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ		

Kalória:	150,42 kcal	Kalória:	175,74kcal	Kalória:	174,06kcal	Kalória:	
Energia:	629,04 kJ	Energia:	734,92kJ	Energia:	714,75 kJ	Energia:	
Zsír::	3,1334 g	Zsír::	3,6174 g	Zsír::	3,1803 g	Zsír::	
Fehérje:	4,3981 g	Fehérje:	7,1171 g	Fehérje:	6,4304 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	25,3084 g	Szénhidrát:	27,8584 g	Szénhidrát:	31,2309 g	Szénhidrát:	
Só:	0,5120 g	Só:	0,4680 g	Só:	0,5190 g	Só:	
Cukor:	7,8080 g	Cukor:	7,3540 g	Cukor:	7,6430 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	1,7280 g	Tel.zsírsav:	1,7710 g	Tel.zsírsav:	0,7745 g	Tel.zsírsav:	
Kalcium:	1,44 mg	Kalcium:	13,00 mg	Kalcium:	6.50 mg	Kalcium:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/04/14

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/04/14	Kedd 2025/04/15	Szerda 2025/04/16	Csütörtök 2025/04/17	Péntek 2025/04/18
Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ		
Májkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 136 kcal571 kJ A:Glutén,	Húskrém fehér kenyér 04-06 éves 166 kcal693 kJ A:Glutén, Mustár,	Csicseriborsókrém teljeskiörlésu kenyér 04-06 éves 156 kcal638 kJ A:Glutén, Mustár,		
		Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ		

Kalória: 164,58 kcal
Energia: 688,24 kJ
Zsír:: 4,1334 g
Fehérje: 5,5981 g
Szénhidrát: 25,4883 g
Só: 0,6700 g
Cukor: 7,5080 g
Tel.zsírsav: 1,2880 g
Kalcium:

Kalória: 193,75kcal
Energia: 810,25kJ
Zsír:: 2,3008 g
Fehérje: 9,5654 g
Szénhidrát: 32,5912 g
Só: 0,5826 g
Cukor: 7,1907 g
Tel.zsírsav: 0,7953 g
Kalcium:

Kalória: 187,79kcal
Energia: 772,19 kJ
Zsír:: 2,3632 g
Fehérje: 7,2344 g
Szénhidrát: 35,4808 g
Só: 0,6150 g
Cukor: 7,6650 g
Tel.zsírsav: 0,2115 g
Kalcium:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsav:
Kalcium:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsav:
Kalcium:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2025/04/14

Hétfo 2025/04/14	Kedd 2025/04/15	Szerda 2025/04/16	Csütörtök 2025/04/17	Péntek 2025/04/18
Lencseleves 04-06 éves 209 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, 848 kJ	Csontleves 04-06 éves 175 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 707 kJ	Zöldborsóleves 04-06 éves 183 kcal A:Glutén, Zeller, 738 kJ		
Mákos metélt 04-06 éves 338 kcal A:Glutén, Diófélék, 1.414 kJ	Fuszeres csirkecombfilé 04-06 éves 123 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 513 kJ Szójabab, Szezámmag, Szezámmag,	Brassói aprópecsenye 04-06 éves 320 kcal 1.337 kJ		
Mandarin 04-06 éves 47 kcal 196 kJ	Burgonyapüré 04-06 éves 249 kcal A:Tej, 1.042 kJ	Csemege uborka 04-06 éves 9 kcal A:Mustár, 38 kJ		
	Fejeskáposzta saláta 04-06 éves 54 kcal 225 kJ			

Kalória: 594,07 kcal
Energia: 2.458,34 kJ
Zsír:: 17,5423 g
Fehérje: 20,2399 g
Szénhidrát: 83,4940 g
Só: 0,7990 g
Cukor: 21,2590 g
Tel.zsírsav: 2,7475 g
Kalcium: 13,00 mg

Kalória: 600,80kcal
Energia: 2.486,48kJ
Zsír:: 34,4442 g
Fehérje: 18,9145 g
Szénhidrát: 58,2740 g
Só: 1,6821 g
Cukor: 17,8235 g
Tel.zsírsav: 3,4755 g
Kalcium: 34,20 mg

Kalória: 511,43kcal
Energia: 2.112,69 kJ
Zsír:: 19,0892 g
Fehérje: 22,4769 g
Szénhidrát: 52,7691 g
Só: 1,7020 g
Cukor: 10,2440 g
Tel.zsírsav: 2,7735 g
Kalcium: 0.00 mg

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsav:
Kalcium:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsav:
Kalcium:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/04/14

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/04/14	Kedd 2025/04/15	Szerda 2025/04/16	Csütörtök 2025/04/17	Péntek 2025/04/18
Lencseleves 04-06 éves 188 kcal762 kJ A:Glutén, Zeller, Mustár,	Csontleves 04-06 éves 141 kcal562 kJ A:Zeller,	Zöldborsóleves 04-06 éves 133 kcal528 kJ A:Glutén, Zeller,		
Mákos metélt 04-06 éves 338 kcal1.414 kJ A:Glutén, Diófélék,	Fuszeres csirkecombfilé 04-06 éves 123 kcal513 kJ	Brassói aprópecsenye 04-06 éves 390 kcal1.632 kJ		
Mandarin 04-06 éves 47 kcal196 kJ	Burgonyapüré 04-06 éves 169 kcal708 kJ	Csemege uborka 04-06 éves 9 kcal38 kJ A:Mustár,		
	Fejeskáposzta saláta 04-06 éves 110 kcal459 kJ			

Kalória: 573,37 kcal
Energia: 2.371,77 kJ
Zsír:: 15,5423 g
Fehérje: 19,9499 g
Szénhidrát: 83,1040 g
Só: 0,7890 g
Cukor: 21,0490 g
Tel.zsírsav: 1,5375 g
Kalcium: 0,00 mg

Kalória: 542,24kcal
Energia: 2.241,59kJ
Zsír:: 26,4797 g
Fehérje: 17,4846 g
Szénhidrát: 62,8130 g
Só: 1,6183 g
Cukor: 26,6395 g
Tel.zsírsav: 2,3200 g
Kalcium:

Kalória: 531,91kcal
Energia: 2.198,33 kJ
Zsír:: 20,8992 g
Fehérje: 21,4848 g
Szénhidrát: 56,9590 g
Só: 1,7620 g
Cukor: 5,2020 g
Tel.zsírsav: 6,9115 g
Kalcium: 0.00 mg

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsav:
Kalcium:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsav:
Kalcium:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2025/04/14

Hétfő 2025/04/14	Kedd 2025/04/15	Szerda 2025/04/16	Csütörtök 2025/04/17	Péntek 2025/04/18
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	Trappista sajt margarin magvas kenyér 04-06 éves 224 kcal A:Glutén, Tej, 936 kJ		
Sajtos rúd 04-06 éves 207 kcal A:Glutén, Tej, 864 kJ				

Kalória:	298,63 kcal	Kalória:	123,94kcal	Kalória:	223,89kcal	Kalória:	
Energia:	1.248,85 kJ	Energia:	518,32kJ	Energia:	936,29 kJ	Energia:	
Zsír::	13,8160 g	Zsír::	1,9320 g	Zsír::	11,2520 g	Zsír::	
Fehérje:	11,9360 g	Fehérje:	5,9960 g	Fehérje:	11,0660 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	31,0000 g	Szénhidrát:	19,7800 g	Szénhidrát:	19,4060 g	Szénhidrát:	
Só:	0,7040 g	Só:	0,6040 g	Só:	0,8860 g	Só:	
Cukor:	11,2880 g	Cukor:	1,3080 g	Cukor:	0,1980 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	7,7760 g	Tel.zsírsav:	0,7680 g	Tel.zsírsav:	6,4600 g	Tel.zsírsav:	
Kalcium:	228,00 mg	Kalcium:	36,00 mg	Kalcium:	180.00 mg	Kalcium:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2025/04/14

Hétfő 2025/04/14	Kedd 2025/04/15	Szerda 2025/04/16	Csütörtök 2025/04/17	Péntek 2025/04/18
Rizstej 04-06 éves 94 kcal393 kJ	Margarin teljeskiorléсу kenyér 04-06 éves 142 kcal592 kJ A:Glutén,	Soproni felvágott margarin magvas kenyér 199 kcal830 kJ A:Glutén,		
Leveles rúd 212 kcal887 kJ A:Glutén,	Paprika 04-06 éves 28 kcal115 kJ			

Kalória:	306,20 kcal	Kalória:	169,16kcal	Kalória:	198,52kcal	Kalória:	
Energia:	1.280,50 kJ	Energia:	707,43kJ	Energia:	830,17 kJ	Energia:	
Zsír::	12,4050 g	Zsír::	3,4650 g	Zsír::	8,0400 g	Zsír::	
Fehérje:	3,4050 g	Fehérje:	5,2050 g	Fehérje:	6,4700 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	44,4150 g	Szénhidrát:	23,7850 g	Szénhidrát:	24,8050 g	Szénhidrát:	
Só:	0,2500 g	Só:	0,6010 g	Só:	0,9300 g	Só:	
Cukor:	8,7900 g	Cukor:	0,6950 g	Cukor:	0,3950 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	5,8450 g	Tel.zsírsav:	1,5300 g	Tel.zsírsav:	3,2650 g	Tel.zsírsav:	
Kalcium:	0,00 mg	Kalcium:		Kalcium:	0.00 mg	Kalcium:	