

Étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Nyomtatta : Hraska Zoltán  
Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"  
Dátum: 2025/05/12

| Hétfo<br>2025/05/12                                                                              | Kedd<br>2025/05/13                                                                        | Szerda<br>2025/05/14                                                                      | Csütörtök<br>2025/05/15                                                           | Péntek<br>2025/05/16                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>Gyümölcsstea 04-06 éves</div> <div>28 kcal118 kJ</div>                                      | <div>Gyümölcsstea 04-06 éves</div> <div>28 kcal118 kJ</div>                               | <div>Gyümölcsstea 04-06 éves</div> <div>28 kcal118 kJ</div>                               | <div>Kakaó 1,5 % -os tejből 04-06 éves</div> <div>129 kcal539 kJ<br/>A:Tej,</div> | <div>Gyümölcsstea 04-06 éves</div> <div>28 kcal118 kJ</div>                                        |
| <div>Vajkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves</div> <div>118 kcal493 kJ<br/>A:Glutén, Tej,</div> | <div>Dzsem margarin fehér kenyér 04-06 éves</div> <div>166 kcal695 kJ<br/>A:Glutén,</div> | <div>Zöldfuszeres lencsekrém 04-06 éves</div> <div>48 kcal187 kJ<br/>A:Tej, Mustár,</div> | <div>Fatörzs kifli 04-06 éves</div> <div>180 kcal754 kJ<br/>A:Glutén,</div>       | <div>Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves</div> <div>140 kcal584 kJ<br/>A:Glutén,</div> |
|                                                                                                  |                                                                                           | <div>Kenyér teljeskiorlésu 04-06 éves</div> <div>72 kcal302 kJ<br/>A:Glutén,</div>        |                                                                                   |                                                                                                    |

|              |             |              |            |              |            |              |            |              |            |
|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|
| Kalória:     | 146,10 kcal | Kalória:     | 194,44kcal | Kalória:     | 148,36kcal | Kalória:     | 309,02kcal | Kalória:     | 167,69kcal |
| Energia:     | 610,97 kJ   | Energia:     | 813,14kJ   | Energia:     | 607,28 kJ  | Energia:     | 1.292,27kJ | Energia:     | 701,28 kJ  |
| Zsír::       | 2,7334 g    | Zsír::       | 2,5054 g   | Zsír::       | 2,6975 g   | Zsír::       | 7,2400 g   | Zsír::       | 3,7334 g   |
| Fehérje:     | 4,2981 g    | Fehérje:     | 2,8161 g   | Fehérje:     | 5,8625 g   | Fehérje:     | 10,6900 g  | Fehérje:     | 7,5981 g   |
| Szénhidrát:  | 25,2284 g   | Szénhidrát:  | 40,0184 g  | Szénhidrát:  | 25,7863 g  | Szénhidrát:  | 48,1400 g  | Szénhidrát:  | 25,2534 g  |
| Só:          | 0,4940 g    | Só:          | 0,4960 g   | Só:          | 0,4190 g   | Só:          | 0,4900 g   | Só:          | 0,9340 g   |
| Cukor:       | 7,7580 g    | Cukor:       | 19,1340 g  | Cukor:       | 7,7160 g   | Cukor:       | 20,8700 g  | Cukor:       | 7,5830 g   |
| Tel.zsírsav: | 1,4680 g    | Tel.zsírsav: | 1,3040 g   | Tel.zsírsav: | 0,7925 g   | Tel.zsírsav: | 4,1950 g   | Tel.zsírsav: | 1,6680 g   |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/05/12

Nyomtatta : Hraska Zoltán

| Hétfo<br>2025/05/12                                                                          | Kedd<br>2025/05/13                                                                        | Szerda<br>2025/05/14                                                                 | Csütörtök<br>2025/05/15                                                     | Péntek<br>2025/05/16                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>Gyümölcstea 04-06 éves</div> <div>28 kcal118 kJ</div>                                   | <div>Gyümölcstea 04-06 éves</div> <div>28 kcal118 kJ</div>                                | <div>Gyümölcstea 04-06 éves</div> <div>28 kcal118 kJ</div>                           | <div>Rizstejes kakaó 04-06 éves</div> <div>111 kcal463 kJ</div>             | <div>Gyümölcstea 04-06 éves</div> <div>28 kcal118 kJ</div>                                         |
| <div>Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves</div> <div>118 kcal492 kJ<br/>A:Glutén,</div> | <div>Dzsem margarin fehér kenyér 04-06 éves</div> <div>200 kcal835 kJ<br/>A:Glutén,</div> | <div>Zöldfuszeres lencsekrém 04-06 éves</div> <div>38 kcal144 kJ<br/>A:Mustár,</div> | <div>Fatörzs kifli 04-06 éves</div> <div>180 kcal754 kJ<br/>A:Glutén,</div> | <div>Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves</div> <div>134 kcal562 kJ<br/>A:Glutén,</div> |
| <div>Paprika 04-06 éves</div> <div>11 kcal46 kJ</div>                                        |                                                                                           | <div>Kenyér teljeskiorlésu 04-06 éves</div> <div>120 kcal504 kJ<br/>A:Glutén,</div>  |                                                                             |                                                                                                    |

|              |             |              |            |              |            |              |            |              |            |
|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|
| Kalória:     | 156,73 kcal | Kalória:     | 227,94kcal | Kalória:     | 186,18kcal | Kalória:     | 291,02kcal | Kalória:     | 162,59kcal |
| Energia:     | 655,44 kJ   | Energia:     | 953,21kJ   | Energia:     | 765,45 kJ  | Energia:     | 1.217,00kJ | Energia:     | 679,95 kJ  |
| Zsír::       | 3,1934 g    | Zsír::       | 3,6264 g   | Zsír::       | 2,0635 g   | Zsír::       | 6,2400 g   | Zsír::       | 3,5334 g   |
| Fehérje:     | 4,0181 g    | Fehérje:     | 3,5121 g   | Fehérje:     | 7,6155 g   | Fehérje:     | 4,0900 g   | Fehérje:     | 6,8481 g   |
| Szénhidrát:  | 25,4883 g   | Szénhidrát:  | 45,1233 g  | Szénhidrát:  | 34,4813 g  | Szénhidrát:  | 52,5400 g  | Szénhidrát:  | 25,1783 g  |
| Só:          | 0,5000 g    | Só:          | 0,6390 g   | Só:          | 0,6160 g   | Só:          | 0,4700 g   | Só:          | 0,8440 g   |
| Cukor:       | 7,5680 g    | Cukor:       | 19,1800 g  | Cukor:       | 7,8650 g   | Cukor:       | 12,8700 g  | Cukor:       | 7,5780 g   |
| Tel.zsírsav: | 1,4880 g    | Tel.zsírsav: | 1,9000 g   | Tel.zsírsav: | 0,2715 g   | Tel.zsírsav: | 2,1950 g   | Tel.zsírsav: | 1,5880 g   |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA EBÉD  
Dátum: 2025/05/12

| Hétfő<br>2025/05/12                                                                  | Kedd<br>2025/05/13                                                                          | Szerda<br>2025/05/14                                                                                                                  | Csütörtök<br>2025/05/15                                                                        | Péntek<br>2025/05/16                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Palócleves 04-06 éves</b><br><br>212 kcal<br>A:Glutén, Tej, Zeller,<br><br>861 kJ | <b>Sertéslaguleves 04-06 éves</b><br><br>108 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Zeller,<br><br>427 kJ | <b>Tarhonyaleves 04-06 éves</b><br><br>126 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,<br><br>502 kJ                                | <b>Barackos almaleves 04-06 éves</b><br><br>101 kcal<br>A:Glutén,<br><br>423 kJ                | <b>Csontleves 04-06 éves</b><br><br>159 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Zeller,<br><br>638 kJ |
| <b>Tejberizs 04-06 éves</b><br><br>344 kcal<br>A:Tej,<br><br>1.437 kJ                | <b>Harcsapaprikás 04-06 éves</b><br><br>157 kcal<br>A:Tej, Halak,<br><br>658 kJ             | <b>Gyros hús 04-06 éves</b><br><br>114 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,<br>Szójabab, Szezámmag, Szezámmag,<br><br>478 kJ | <b>Rántott sajt sütoen sütv<br/>04-06 éves</b><br><br>175 kcal<br>A:Glutén, Tej,<br><br>730 kJ | <b>Sült csirkecomb 04-06 éves</b><br><br>143 kcal<br><br>598 kJ                        |
|                                                                                      | <b>Tészta köret durum 04-06 éves</b><br><br>228 kcal<br>A:Glutén,<br><br>953 kJ             | <b>Sült burgonya 04-06 éves</b><br><br>339 kcal<br><br>1.418 kJ                                                                       | <b>Párolt rizs 04-06 éves</b><br><br>210 kcal<br><br>880 kJ                                    | <b>Petrezselymes burgonya 04-06<br/>éves</b><br>175 kcal<br><br>732 kJ                 |
|                                                                                      |                                                                                             | <b>Friss saláta öntettel 04-06 éves</b><br><br>56 kcal<br>A:Tej,<br><br>236 kJ                                                        | <b>Tartármártás 04-06 éves</b><br><br>140 kcal<br>A:Tojás, Tej, Mustár,<br><br>585 kJ          | <b>Fejeskáposzta saláta 04-06<br/>éves</b><br>42 kcal<br><br>175 kJ                    |

|             |             |             |            |             |             |             |            |             |             |
|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| Kalória:    | 555,76 kcal | Kalória:    | 493,65kcal | Kalória:    | 636,03kcal  | Kalória:    | 626,18kcal | Kalória:    | 518,39kcal  |
| Energia:    | 2.298,12 kJ | Energia:    | 2.038,37kJ | Energia:    | 2.633,81 kJ | Energia:    | 2.618,49kJ | Energia:    | 2.141,83 kJ |
| Zsír::      | 16,5950 g   | Zsír::      | 15,1367 g  | Zsír::      | 35,0135 g   | Zsír::      | 28,1489 g  | Zsír::      | 21,7997 g   |
| Fehérje:    | 19,0120 g   | Fehérje:    | 28,2346 g  | Fehérje:    | 16,4672 g   | Fehérje:    | 14,0005 g  | Fehérje:    | 28,6066 g   |
| Szénhidrát: | 78,2900 g   | Szénhidrát: | 58,7970 g  | Szénhidrát: | 68,3010 g   | Szénhidrát: | 75,4732 g  | Szénhidrát: | 48,8710 g   |
| Só:         | 0,7500 g    | Só:         | 1,1585 g   | Só:         | 1,2596 g    | Só:         | 1,2210 g   | Só:         | 1,1223 g    |
| Cukor:      | 36,0270 g   | Cukor:      | 4,7820 g   | Cukor:      | 12,4230 g   | Cukor:      | 18,9360 g  | Cukor:      | 12,4755 g   |
| Tel.zsírsv: | 6,0580 g    | Tel.zsírsv: | 4,0670 g   | Tel.zsírsv: | 8,0720 g    | Tel.zsírsv: | 7,5230 g   | Tel.zsírsv: | 2,5340 g    |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/05/12

Nyomtatta : Hraska Zoltán

| Hétfo<br>2025/05/12                                                             | Kedd<br>2025/05/13                                                              | Szerda<br>2025/05/14                                                       | Csütörtök<br>2025/05/15                                                                               | Péntek<br>2025/05/16                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>Palóclevés 04-06 éves</b><br><br>191 kcal<br>A:Glutén, Zeller,<br><br>774 kJ | <b>Sertésraguleves 04-06 éves</b><br><br>96 kcal<br>A:Zeller,<br><br>374 kJ     | <b>Tarhonyaleves 04-06 éves</b><br><br>124 kcal<br>A:Glutén,<br><br>494 kJ | <b>Barackos almaleves 04-06 éves</b><br><br>101 kcal<br>A:Glutén,<br><br>423 kJ                       | <b>Csontleves 04-06 éves</b><br><br>119 kcal<br>A:Zeller,<br><br>471 kJ |
| <b>Tejberizs 04-06 éves</b><br><br>351 kcal<br>A:Glutén,<br><br>1.467 kJ        | <b>Harcsapaprikás 04-06 éves</b><br><br>124 kcal<br>A:Halak,<br><br>519 kJ      | <b>Gyros hús 04-06 éves</b><br><br>114 kcal<br><br>478 kJ                  | <b>Párolt rizs 04-06 éves</b><br><br>210 kcal<br><br>880 kJ                                           | <b>Sült csirkecomb 04-06 éves</b><br><br>202 kcal<br><br>844 kJ         |
|                                                                                 | <b>Sertéspörkölt 04-06 éves</b><br><br>25 kcal<br><br>106 kJ                    | <b>Sült burgonya 04-06 éves</b><br><br>339 kcal<br><br>1.418 kJ            | <b>Kukoricapelyhes csirkemell<br/>sütoben sütvé 04-06 éves</b><br>217 kcal<br>A:Glutén,<br><br>907 kJ | <b>Petrezselymes burgonya 04-06<br/>éves</b><br>175 kcal<br><br>732 kJ  |
|                                                                                 | <b>Tészta köret durum 04-06 éves</b><br><br>236 kcal<br>A:Glutén,<br><br>988 kJ | <b>Friss saláta 04-06 éves</b><br><br>44 kcal<br><br>184 kJ                |                                                                                                       | <b>Fejeskáposzta saláta 04-06<br/>éves</b><br>42 kcal<br><br>175 kJ     |

|             |             |             |            |             |             |             |            |             |             |
|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| Kalória:    | 542,26 kcal | Kalória:    | 481,14kcal | Kalória:    | 621,75kcal  | Kalória:    | 528,54kcal | Kalória:    | 537,62kcal  |
| Energia:    | 2.241,66 kJ | Energia:    | 1.986,09kJ | Energia:    | 2.574,07 kJ | Energia:    | 2.210,16kJ | Energia:    | 2.222,27 kJ |
| Zsír::      | 15,8550 g   | Zsír::      | 14,9579 g  | Zsír::      | 34,3015 g   | Zsír::      | 16,4487 g  | Zsír::      | 23,8047 g   |
| Fehérje:    | 14,7620 g   | Fehérje:    | 33,6863 g  | Fehérje:    | 15,6900 g   | Fehérje:    | 13,7912 g  | Fehérje:    | 36,7916 g   |
| Szénhidrát: | 79,8800 g   | Szénhidrát: | 50,4871 g  | Szénhidrát: | 66,9140 g   | Szénhidrát: | 77,4293 g  | Szénhidrát: | 41,4710 g   |
| Só:         | 0,7760 g    | Só:         | 1,3612 g   | Só:         | 1,1416 g    | Só:         | 1,3110 g   | Só:         | 1,1963 g    |
| Cukor:      | 27,7170 g   | Cukor:      | 4,2833 g   | Cukor:      | 11,2820 g   | Cukor:      | 14,3060 g  | Cukor:      | 12,3655 g   |
| Tel.zsírsv: | 2,1480 g    | Tel.zsírsv: | 2,4276 g   | Tel.zsírsv: | 7,6510 g    | Tel.zsírsv: | 2,0400 g   | Tel.zsírsv: | 3,0700 g    |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "UZSONNA"

Dátum: 2025/05/12

Nyomtatta : Hraska Zoltán

| Hétfo<br>2025/05/12                                                                           | Kedd<br>2025/05/13                                                                                                          | Szerda<br>2025/05/14                                                                                     | Csütörtök<br>2025/05/15                                                                                                | Péntek<br>2025/05/16                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>Pizzakrémes rúd 04-06 éves</div><div>194 kcal813 kJ</div><div>A:Glutén,</div></div> | <div><div>Trappista sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06</div><div>218 kcal912 kJ</div><div>A:Glutén, Tej,</div></div> | <div><div>Sajtkrém fehér kenyér 04-06 éves</div><div>126 kcal528 kJ</div><div>A:Glutén, Tej,</div></div> | <div><div>Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06</div><div>153 kcal638 kJ</div><div>A:Glutén,</div></div> | <div><div>Tej 1,5 %-os 04-06 éves</div><div>92 kcal385 kJ</div><div>A:Tej,</div></div>                                    |
| <div><div>Alma 04-06 éves</div><div>52 kcal217 kJ</div></div>                                 | <div><div>Retek 04-06 éves</div><div>3 kcal13 kJ</div></div>                                                                | <div><div>Paprika 04-06 éves</div><div>11 kcal46 kJ</div></div>                                          | <div><div>Kápia paprika 04-06 éves</div><div>4 kcal16 kJ</div></div>                                                   | <div><div>Dejós rúd 04-06 éves</div><div>224 kcal937 kJ</div><div>A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,</div></div> |

|             |             |             |            |             |            |             |            |             |             |
|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| Kalória:    | 246,45 kcal | Kalória:    | 221,14kcal | Kalória:    | 137,19kcal | Kalória:    | 156,56kcal | Kalória:    | 316,04kcal  |
| Energia:    | 1.030,65 kJ | Energia:    | 924,78kJ   | Energia:    | 573,72 kJ  | Energia:    | 654,72kJ   | Energia:    | 1.321,65 kJ |
| Zsír::      | 8,3420 g    | Zsír::      | 10,8520 g  | Zsír::      | 1,7440 g   | Zsír::      | 5,7920 g   | Zsír::      | 12,4600 g   |
| Fehérje:    | 3,5540 g    | Fehérje:    | 11,8860 g  | Fehérje:    | 5,0440 g   | Fehérje:    | 6,6860 g   | Fehérje:    | 11,7600 g   |
| Szénhidrát: | 37,3860 g   | Szénhidrát: | 18,2300 g  | Szénhidrát: | 22,9200 g  | Szénhidrát: | 18,7300 g  | Szénhidrát: | 35,9300 g   |
| Só:         | 0,3240 g    | Só:         | 0,8740 g   | Só:         | 0,6120 g   | Só:         | 0,8140 g   | Só:         | 0,6650 g    |
| Cukor:      | 4,7760 g    | Cukor:      | 0,5580 g   | Cukor:      | 0,8840 g   | Cukor:      | 0,5980 g   | Cukor:      | 15,1150 g   |
| Tel.zsírsv: | 4,5900 g    | Tel.zsírsv: | 6,3680 g   | Tel.zsírsv: | 0,7840 g   | Tel.zsírsv: | 2,3480 g   | Tel.zsírsv: | 6,4850 g    |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/05/12

Nyomtatta : Hraska Zoltán

| Hétfo<br>2025/05/12                                                                           | Kedd<br>2025/05/13                                                                                                    | Szerda<br>2025/05/14                                                                                | Csütörtök<br>2025/05/15                                                                                                | Péntek<br>2025/05/16                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>Pizzakrémes rúd 04-06 éves</div><div>194 kcal813 kJ</div><div>A:Glutén,</div></div> | <div><div>Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06</div><div>189 kcal792 kJ</div><div>A:Glutén,</div></div> | <div><div>Margarin fehér kenyér 04-06 éves</div><div>120 kcal501 kJ</div><div>A:Glutén,</div></div> | <div><div>Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06</div><div>153 kcal638 kJ</div><div>A:Glutén,</div></div> | <div><div>Rizstej 04-06 éves</div><div>94 kcal393 kJ</div></div>                                                          |
| <div><div>Alma 04-06 éves</div><div>52 kcal217 kJ</div></div>                                 | <div><div>Retek 04-06 éves</div><div>3 kcal13 kJ</div></div>                                                          | <div><div>Paprika 04-06 éves</div><div>11 kcal46 kJ</div></div>                                     | <div><div>Kápia paprika 04-06 éves</div><div>4 kcal16 kJ</div></div>                                                   | <div><div>Dejós rúd 04-06 éves</div><div>224 kcal937 kJ</div><div>A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,</div></div> |

|              |             |              |            |              |            |              |            |              |             |
|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|-------------|
| Kalória:     | 246,45 kcal | Kalória:     | 192,37kcal | Kalória:     | 130,83kcal | Kalória:     | 156,56kcal | Kalória:     | 318,04kcal  |
| Energia:     | 1.030,65 kJ | Energia:     | 804,48kJ   | Energia:     | 547,10 kJ  | Energia:     | 654,72kJ   | Energia:     | 1.330,01 kJ |
| Zsír::       | 8,3420 g    | Zsír::       | 7,5350 g   | Zsír::       | 2,9440 g   | Zsír::       | 5,7920 g   | Zsír::       | 11,4600 g   |
| Fehérje:     | 3,5540 g    | Fehérje:     | 7,2600 g   | Fehérje:     | 2,9040 g   | Fehérje:     | 6,6860 g   | Fehérje:     | 5,1600 g    |
| Szénhidrát:  | 37,3860 g   | Szénhidrát:  | 22,9400 g  | Szénhidrát:  | 20,9800 g  | Szénhidrát:  | 18,7300 g  | Szénhidrát:  | 45,3300 g   |
| Só:          | 0,3240 g    | Só:          | 0,9550 g   | Só:          | 0,5080 g   | Só:          | 0,8140 g   | Só:          | 0,6450 g    |
| Cukor:       | 4,7760 g    | Cukor:       | 0,8100 g   | Cukor:       | 0,1440 g   | Cukor:       | 0,5980 g   | Cukor:       | 12,1150 g   |
| Tel.zsírsav: | 4,5900 g    | Tel.zsírsav: | 3,2200 g   | Tel.zsírsav: | 1,5040 g   | Tel.zsírsav: | 2,3480 g   | Tel.zsírsav: | 4,4850 g    |