

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"	
Dátum: 2025/06/23	

Hétfo 2025/06/23	Kedd 2025/06/24	Szerda 2025/06/25	Csütörtök 2025/06/26	Péntek 2025/06/27
Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Kakaó 1,5 % -os tejből 04-06 éves 129 kcal539 kJ A:Tej,	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ
Vajkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 122 kcal511 kJ A:Glutén, Tej,	Dzsem margarin fehér kenyér 04-06 éves 166 kcal695 kJ A:Glutén,	Zöldfuszeres lencsekrém 04-06 éves 48 kcal187 kJ A:Tej, Mustár,	Fatörzs kifli 04-06 éves 180 kcal754 kJ A:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 134 kcal562 kJ A:Glutén,
		Kenyer teljeskiorlésu 04-06 éves 72 kcal302 kJ A:Glutén,		Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ

Kalória:	150,42 kcal	Kalória:	194,44kcal	Kalória:	148,36kcal	Kalória:	309,02kcal	Kalória:	173,59kcal
Energia:	629,04 kJ	Energia:	813,14kJ	Energia:	607,28 kJ	Energia:	1.292,27kJ	Energia:	725,95 kJ
Zsír::	3,1334 g	Zsír::	2,5054 g	Zsír::	2,6975 g	Zsír::	7,2400 g	Zsír::	3,5934 g
Fehérje:	4,3981 g	Fehérje:	2,8161 g	Fehérje:	5,8625 g	Fehérje:	10,6900 g	Fehérje:	7,0081 g
Szénhidrát:	25,3083 g	Szénhidrát:	40,0183 g	Szénhidrát:	25,7863 g	Szénhidrát:	48,1400 g	Szénhidrát:	25,7783 g
Só:	0,5120 g	Só:	0,4960 g	Só:	0,4190 g	Só:	0,4900 g	Só:	0,8440 g
Cukor:	7,8080 g	Cukor:	19,1340 g	Cukor:	7,7160 g	Cukor:	20,8700 g	Cukor:	7,5780 g
Tel.zsírsav:	1,7280 g	Tel.zsírsav:	1,3040 g	Tel.zsírsav:	0,7925 g	Tel.zsírsav:	4,1950 g	Tel.zsírsav:	1,5880 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/06/23

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/06/23	Kedd 2025/06/24	Szerda 2025/06/25	Csütörtök 2025/06/26	Péntek 2025/06/27
Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 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
Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 156 kcal654 kJA:Glutén,	Dzsem margarin fehér kenyér 04-06 éves 200 kcal835 kJA:Glutén,	Zöldfuszeres lencsekrém 04-06 éves 71 kcal283 kJA:Mustár,	Fatörzs kifli 04-06 éves 180 kcal754 kJA:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 134 kcal562 kJA:Glutén,
		Kenyér teljeskiorlésu 04-06 éves 120 kcal504 kJA:Glutén,		Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ

Kalória:	184,59 kcal	Kalória:	227,94kcal	Kalória:	219,28kcal	Kalória:	291,02kcal	Kalória:	173,59kcal
Energia:	771,95 kJ	Energia:	953,21kJ	Energia:	903,87 kJ	Energia:	1.217,00kJ	Energia:	725,95 kJ
Zsír::	6,3334 g	Zsír::	3,6264 g	Zsír::	2,1635 g	Zsír::	6,2400 g	Zsír::	3,5934 g
Fehérje:	6,0481 g	Fehérje:	3,5121 g	Fehérje:	10,2155 g	Fehérje:	4,0900 g	Fehérje:	7,0081 g
Szénhidrát:	25,1183 g	Szénhidrát:	45,1233 g	Szénhidrát:	38,9813 g	Szénhidrát:	52,5400 g	Szénhidrát:	25,7783 g
Só:	0,8140 g	Só:	0,6390 g	Só:	0,6170 g	Só:	0,4700 g	Só:	0,8440 g
Cukor:	7,6580 g	Cukor:	19,1800 g	Cukor:	8,0650 g	Cukor:	12,8700 g	Cukor:	7,5780 g
Tel.zsírsav:	2,6280 g	Tel.zsírsav:	1,9000 g	Tel.zsírsav:	0,3315 g	Tel.zsírsav:	2,1950 g	Tel.zsírsav:	1,5880 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2025/06/23

Hétfo 2025/06/23	Kedd 2025/06/24	Szerda 2025/06/25	Csütörtök 2025/06/26	Péntek 2025/06/27
Palócleves 04-06 éves 235 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 958 kJ	Sertésraguleves 04-06 éves 110 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 433 kJ	Tarhonyaleves 04-06 éves 135 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 537 kJ	Barackos almaleves 04-06 éves 102 kcal A:Glutén, 426 kJ	Csontleves 04-06 éves 172 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 693 kJ
Mákos metélt 04-06 éves 363 kcal A:Glutén, Diófélék, 1.518 kJ	Rántott halfilé sütoben sütv 04-06 éves 161 kcal A:Glutén, Halak, 673 kJ	Rakott kelkáposzta 04-06 éves 262 kcal A:Tej, 1.095 kJ	Grill csirkemell 04-06 éves 138 kcal 578 kJ	Sertéspörkölt 04-06 éves 156 kcal 654 kJ
	Rizibizi 04-06 éves 250 kcal 1.047 kJ		Zöldséges bulgur 04-06 éves 232 kcal A:Glutén, 969 kJ	Tökfozelék 04-06 éves 159 kcal A:Glutén, Tej, 664 kJ

Kalória:	598,22 kcal	Kalória:	521,01kcal	Kalória:	396,58kcal	Kalória:	471,75kcal	Kalória:	487,17kcal
Energia:	2.475,69 kJ	Energia:	2.152,81kJ	Energia:	1.632,44 kJ	Energia:	1.972,69kJ	Energia:	2.011,27 kJ
Zsír::	24,4850 g	Zsír::	22,0332 g	Zsír::	16,6610 g	Zsír::	17,0757 g	Zsír::	28,3845 g
Fehérje:	21,4810 g	Fehérje:	24,0416 g	Fehérje:	21,1115 g	Fehérje:	20,7766 g	Fehérje:	20,6682 g
Szénhidrát:	68,6290 g	Szénhidrát:	55,7900 g	Szénhidrát:	38,0670 g	Szénhidrát:	57,0469 g	Szénhidrát:	35,3251 g
Só:	0,7410 g	Só:	1,3910 g	Só:	1,0393 g	Só:	0,8042 g	Só:	1,1543 g
Cukor:	11,8010 g	Cukor:	6,0360 g	Cukor:	4,7160 g	Cukor:	15,6532 g	Cukor:	12,1033 g
Tel.zsírsav:	4,2320 g	Tel.zsírsav:	2,8210 g	Tel.zsírsav:	5,3025 g	Tel.zsírsav:	1,6680 g	Tel.zsírsav:	4,1378 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/06/23

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/06/23	Kedd 2025/06/24	Szerda 2025/06/25	Csütörtök 2025/06/26	Péntek 2025/06/27
Palóclevés 04-06 éves 190 kcal767 kJ A:Glutén, Zeller,	Sertésraguleves 04-06 éves 95 kcal372 kJ A:Zeller,	Tarhonyaleves 04-06 éves 161 kcal646 kJ A:Glutén,	Barackos almaleves 04-06 éves 117 kcal488 kJ A:Glutén,	Csontleves 04-06 éves 118 kcal468 kJ A:Zeller,
Mákos metélt 04-06 éves 338 kcal1.414 kJ A:Glutén, Diófélék,	Rántott halfilé sütoben sütvé 04-06 éves 136 kcal569 kJ A:Glutén, Halak,	Rakott kelkáposzta 04-06 éves 377 kcal1.577 kJ	Grill csirkemell 04-06 éves 155 kcal647 kJ	Sertéspörkölt 04-06 éves 156 kcal654 kJ
	Rizibizi 04-06 éves 276 kcal1.155 kJ		Zöldséges bulgur 04-06 éves 194 kcal812 kJ A:Glutén,	Tökfozelék 04-06 éves 164 kcal685 kJ A:Glutén,
	Grill csirkemell 04-06 éves 20 kcal84 kJ			

Kalória:	527,77 kcal	Kalória:	527,70kcal	Kalória:	537,71kcal	Kalória:	465,53kcal	Kalória:	438,07kcal
Energia:	2.181,07 kJ	Energia:	2.180,78kJ	Energia:	2.222,65 kJ	Energia:	1.946,63kJ	Energia:	1.805,93 kJ
Zsír::	18,6800 g	Zsír::	17,0632 g	Zsír::	18,4605 g	Zsír::	16,1188 g	Zsír::	25,3595 g
Fehérje:	20,5720 g	Fehérje:	30,5826 g	Fehérje:	26,6960 g	Fehérje:	20,3280 g	Fehérje:	18,1472 g
Szénhidrát:	65,1170 g	Szénhidrát:	61,7840 g	Szénhidrát:	62,9770 g	Szénhidrát:	58,3399 g	Szénhidrát:	32,0831 g
Só:	0,7240 g	Só:	1,4355 g	Só:	1,1705 g	Só:	0,7862 g	Só:	1,1773 g
Cukor:	11,4170 g	Cukor:	5,1010 g	Cukor:	4,8960 g	Cukor:	18,5112 g	Cukor:	14,2043 g
Tel.zsírsv:	2,1080 g	Tel.zsírsv:	2,5200 g	Tel.zsírsv:	2,7590 g	Tel.zsírsv:	1,5500 g	Tel.zsírsv:	2,9948 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2025/06/23

Hétfo 2025/06/23	Kedd 2025/06/24	Szerda 2025/06/25	Csütörtök 2025/06/26	Péntek 2025/06/27
Pizzakrémes rúd 04-06 éves 194 kcal A:Glutén, 813 kJ	Trappista sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 218 kcal A:Glutén, Tej, 912 kJ	Sajtkrém fehér kenyér 04-06 éves 126 kcal A:Glutén, Tej, 528 kJ	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 153 kcal A:Glutén, 638 kJ	Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal A:Tej, 385 kJ
Alma 04-06 éves 52 kcal 217 kJ	Retek 04-06 éves 3 kcal 13 kJ	Paprika 04-06 éves 11 kcal 46 kJ	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal 16 kJ	Dejós rúd 04-06 éves 224 kcal A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 937 kJ

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.zsírsav:	4,5900 g	Tel.zsírsav:	6,3680 g	Tel.zsírsav:	0,7840 g	Tel.zsírsav:	2,3480 g	Tel.zsírsav:	6,4850 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/06/23

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/06/23	Kedd 2025/06/24	Szerda 2025/06/25	Csütörtök 2025/06/26	Péntek 2025/06/27
Pizzakrémes rúd 04-06 éves 194 kcal813 kJ A:Glutén,	Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 147 kcal615 kJ A:Glutén,	Margarin fehér kenyér 04-06 éves 150 kcal626 kJ A:Glutén,	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 186 kcal776 kJ A:Glutén,	Rizstej 04-06 éves 94 kcal393 kJ
Alma 04-06 éves 52 kcal217 kJ	Retek 04-06 éves 3 kcal13 kJ	Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ	Dejós rúd 04-06 éves 224 kcal937 kJ A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,

Kalória:	246,45 kcal	Kalória:	149,97kcal	Kalória:	160,78kcal	Kalória:	189,49kcal	Kalória:	318,04kcal
Energia:	1.030,65 kJ	Energia:	627,17kJ	Energia:	672,38 kJ	Energia:	792,45kJ	Energia:	1.330,01 kJ
Zsír::	8,3420 g	Zsír::	3,9350 g	Zsír::	3,6650 g	Zsír::	6,9750 g	Zsír::	11,4600 g
Fehérje:	3,5540 g	Fehérje:	5,0600 g	Fehérje:	3,5900 g	Fehérje:	7,6600 g	Fehérje:	5,1600 g
Szénhidrát:	37,3860 g	Szénhidrát:	22,7000 g	Szénhidrát:	26,0750 g	Szénhidrát:	23,2000 g	Szénhidrát:	45,3300 g
Só:	0,3240 g	Só:	0,6250 g	Só:	0,6350 g	Só:	0,9550 g	Só:	0,6450 g
Cukor:	4,7760 g	Cukor:	0,7100 g	Cukor:	0,1800 g	Cukor:	0,7500 g	Cukor:	12,1150 g
Tel.zsírsav:	4,5900 g	Tel.zsírsav:	1,8600 g	Tel.zsírsav:	1,8800 g	Tel.zsírsav:	2,9400 g	Tel.zsírsav:	4,4850 g