

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"	
Dátum: 2025/09/22	

Hétfo 2025/09/22	Kedd 2025/09/23	Szerda 2025/09/24	Csütörtök 2025/09/25	Péntek 2025/09/26
Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal A:Tej, 385 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	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal 118 kJ
Fonott kalács 04-06 éves 123 kcal A:Glutén, 516 kJ	Tojáskrémek kenyér 04-06 éves 156 kcal A:Glutén, Tojás, Mustár, 653 kJ	Zöldfuszerez lencsekrém 04-06 éves 57 kcal A:Tej, Mustár, 223 kJ	Körözött teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 168 kcal A:Glutén, Tej, 702 kJ	Májkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 136 kcal A:Glutén, 571 kJ
	Paprika 04-06 éves 11 kcal 46 kJ	Kenyer teljeskiorlésu 04-06 éves 72 kcal A:Glutén, 302 kJ	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal 16 kJ	Uborka 04-06 éves 2 kcal 10 kJ

Kalória:	215,39 kcal	Kalória:	195,28kcal	Kalória:	257,58kcal	Kalória:	199,83kcal	Kalória:	166,92kcal
Energia:	900,75 kJ	Energia:	816,65kJ	Energia:	1.064,06 kJ	Energia:	835,67kJ	Energia:	698,04 kJ
Zsír::	5,7920 g	Zsír::	8,4614 g	Zsír::	5,6171 g	Zsír::	6,2609 g	Zsír::	4,1534 g
Fehérje:	9,3960 g	Fehérje:	4,7291 g	Fehérje:	12,4773 g	Fehérje:	7,9246 g	Fehérje:	5,7981 g
Szénhidrát:	30,6760 g	Szénhidrát:	26,5193 g	Szénhidrát:	36,2245 g	Szénhidrát:	26,9438 g	Szénhidrát:	25,8283 g
Só:	0,4800 g	Só:	0,7720 g	Só:	0,6190 g	Só:	0,6245 g	Só:	0,6720 g
Cukor:	12,3080 g	Cukor:	7,3740 g	Cukor:	17,3160 g	Cukor:	7,9295 g	Cukor:	7,5080 g
Tel.zsírsv:	3,4960 g	Tel.zsírsv:	0,5600 g	Tel.zsírsv:	2,8925 g	Tel.zsírsv:	3,5585 g	Tel.zsírsv:	1,2880 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/09/22

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/09/22	Kedd 2025/09/23	Szerda 2025/09/24	Csütörtök 2025/09/25	Péntek 2025/09/26
Rizstej 04-06 éves 94 kcal393 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Rizstejes kakaó 04-06 éves 111 kcal463 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ
Fonott kalács 04-06 éves 154 kcal645 kJ A:Glutén,	Tojáskrémes kenyér 04-06 éves 153 kcal638 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,	Zöldfuszeres lencsekrém 04-06 éves 38 kcal144 kJ A:Mustár,	Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 118 kcal492 kJ A:Glutén,	Májkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 136 kcal571 kJ A:Glutén,
	Margarin fehér kenyér 04-06 éves 51 kcal215 kJ A:Glutén,	Kenyér teljeskiorlésu 04-06 éves 72 kcal302 kJ A:Glutén,	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ	Úborka 04-06 éves 2 kcal10 kJ
	Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ			

Kalória:	248,24 kcal	Kalória:	243,03kcal	Kalória:	220,65kcal	Kalória:	149,65kcal	Kalória:	166,92kcal
Energia:	1.038,11 kJ	Energia:	1.016,34kJ	Energia:	909,61 kJ	Energia:	625,84kJ	Energia:	698,04 kJ
Zsír::	5,4900 g	Zsír::	11,9864 g	Zsír::	3,6961 g	Zsír::	3,1934 g	Zsír::	4,1534 g
Fehérje:	3,4950 g	Fehérje:	6,4741 g	Fehérje:	5,7153 g	Fehérje:	4,0981 g	Fehérje:	5,7981 g
Szénhidrát:	45,3450 g	Szénhidrát:	31,2473 g	Szénhidrát:	40,3830 g	Szénhidrát:	25,4883 g	Szénhidrát:	25,8283 g
Só:	0,5300 g	Só:	0,9560 g	Só:	0,5940 g	Só:	0,5000 g	Só:	0,6720 g
Cukor:	9,9850 g	Cukor:	7,4310 g	Cukor:	9,2110 g	Cukor:	7,5680 g	Cukor:	7,5080 g
Tel.zsírsav:	1,8700 g	Tel.zsírsav:	1,1510 g	Tel.zsírsav:	0,1875 g	Tel.zsírsav:	1,4880 g	Tel.zsírsav:	1,2880 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2025/09/22

Hétfo 2025/09/22	Kedd 2025/09/23	Szerda 2025/09/24	Csütörtök 2025/09/25	Péntek 2025/09/26
Csemege uborka 04-06 éves 9 kcal A:Mustár, 38 kJ	Fahéjas szilvaleves 04-06 éves 96 kcal A:Glutén, 400 kJ	Paradicsomleves 04-06 éves 107 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 395 kJ	Csontleves 04-06 éves 148 kcal A:Glutén, Zeller, 592 kJ	Csirkeraguleves 04-06 éves 160 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 643 kJ
Paprikás burgonya füstölt kolbásszal 04-06 éves 274 kcal 1.148 kJ	Tejszínes csirkemell 04-06 éves 205 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 858 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütoiben sültve 04-06 éves 217 kcal A:Glutén, 907 kJ	Sertéspörkölt 04-06 éves 156 kcal 654 kJ	Darás metélt extradzsemmel 04-06 éves 462 kcal A:Glutén, 1.930 kJ
Gombás zöldségleves 04-06 éves 118 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 466 kJ	Párolt rizs 04-06 éves 244 kcal 1.018 kJ	Zöldséges bulgur 04-06 éves 201 kcal A:Glutén, 842 kJ	Sárgaborsó fozelék 04-06 éves 214 kcal A:Glutén, 896 kJ	

Kalória:	401,20 kcal	Kalória:	544,38kcal	Kalória:	524,91kcal	Kalória:	518,57kcal	Kalória:	621,44kcal
Energia:	1.651,75 kJ	Energia:	2.276,30kJ	Energia:	2.143,12 kJ	Energia:	2.142,43kJ	Energia:	2.572,81 kJ
Zsír::	17,9057 g	Zsír::	18,4461 g	Zsír::	21,4550 g	Zsír::	25,6760 g	Zsír::	18,8210 g
Fehérje:	10,7302 g	Fehérje:	20,3025 g	Fehérje:	16,5424 g	Fehérje:	27,1005 g	Fehérje:	19,2700 g
Szénhidrát:	43,0118 g	Szénhidrát:	67,9327 g	Szénhidrát:	66,9056 g	Szénhidrát:	38,4895 g	Szénhidrát:	94,9780 g
Só:	1,3097 g	Só:	0,9733 g	Só:	1,3541 g	Só:	0,8385 g	Só:	1,0563 g
Cukor:	10,1424 g	Cukor:	13,4075 g	Cukor:	7,7992 g	Cukor:	2,6655 g	Cukor:	26,7350 g
Tel.zsírsv:	2,4882 g	Tel.zsírsv:	1,6600 g	Tel.zsírsv:	2,5830 g	Tel.zsírsv:	3,0604 g	Tel.zsírsv:	2,2532 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/09/22

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/09/22	Kedd 2025/09/23	Szerda 2025/09/24	Csütörtök 2025/09/25	Péntek 2025/09/26
Csemege uborka 04-06 éves 13 kcal A:Mustár, 53 kJ	Fahéjas szilvaleves 04-06 éves 124 kcal A:Glutén, 519 kJ	Paradicsomleves 04-06 éves 93 kcal A:Glutén, Zeller, 336 kJ	Csontleves 04-06 éves 155 kcal A:Glutén, Zeller, 624 kJ	Csirkeraguleves 04-06 éves 133 kcal A:Zeller, 530 kJ
Paprikás burgonya füstölt kolbásszal 04-06 éves 350 kcal 1.466 kJ	Párolt rizs 04-06 éves 210 kcal 880 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütoen sütv 04-06 éves 217 kcal A:Glutén, 907 kJ	Sertéspörkölt 04-06 éves 156 kcal 654 kJ	Darás metélt extradzsemmel 04-06 éves 462 kcal A:Glutén, 1.930 kJ
Gombás zöldségleves 04-06 éves 106 kcal A:Zeller, 417 kJ	Csirkemellragu rizstejjel 04-06 éves 165 kcal A:Glutén, 691 kJ	Zöldséges bulgur 04-06 éves 194 kcal A:Glutén, 812 kJ	Sárgaborsó fozelék 04-06 éves 214 kcal A:Glutén, 896 kJ	

Kalória:	468,94 kcal	Kalória:	499,86kcal	Kalória:	503,77kcal	Kalória:	526,19kcal	Kalória:	594,51kcal
Energia:	1.935,04 kJ	Energia:	2.090,13kJ	Energia:	2.054,70 kJ	Energia:	2.174,30kJ	Energia:	2.460,19 kJ
Zsír::	19,7414 g	Zsír::	13,2811 g	Zsír::	21,3750 g	Zsír::	25,7460 g	Zsír::	19,5383 g
Fehérje:	13,1635 g	Fehérje:	19,8725 g	Fehérje:	15,7724 g	Fehérje:	27,3885 g	Fehérje:	18,1390 g
Szénhidrát:	51,0538 g	Szénhidrát:	71,1717 g	Szénhidrát:	62,7156 g	Szénhidrát:	39,9255 g	Szénhidrát:	89,4790 g
Só:	3,4841 g	Só:	0,7815 g	Só:	1,3437 g	Só:	0,8393 g	Só:	1,0682 g
Cukor:	15,0944 g	Cukor:	20,4160 g	Cukor:	7,2192 g	Cukor:	2,8535 g	Cukor:	26,7370 g
Tel.zsírsv:	3,1993 g	Tel.zsírsv:	1,2450 g	Tel.zsírsv:	2,5570 g	Tel.zsírsv:	3,0830 g	Tel.zsírsv:	2,3300 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2025/09/22

Hétfo 2025/09/22	Kedd 2025/09/23	Szerda 2025/09/24	Csütörtök 2025/09/25	Péntek 2025/09/26
Trappista sajt margarin lenmagos teljeskiorlésu zsemle 280 kcal A:Glutén, Tej,1.173 kJ	Soproni felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 171 kcal A:Glutén,714 kJ	Vajkrém magvas kenyér 04-06 éves 134 kcal A:Glutén, Tej,562 kJ	Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal A:Tej,385 kJ	Gyümölcsös joghurt 04-06 éves 98 kcal A:Tej,408 kJ
Retek 04-06 éves 3 kcal13 kJ		Körte 04-06 éves 58 kcal243 kJ	Sertéspárizsi margarin fehér kenyér 04-06 éves 159 kcal A:Glutén,664 kJ	Kifli 04-06 éves 151 kcal A:Glutén,632 kJ

Kalória:	283,50 kcal	Kalória:	170,78kcal	Kalória:	192,50kcal	Kalória:	250,69kcal	Kalória:	248,52kcal
Energia:	1.185,56 kJ	Energia:	714,18kJ	Energia:	805,00 kJ	Energia:	1.048,35kJ	Energia:	1.039,28 kJ
Zsír::	12,3250 g	Zsír::	7,7320 g	Zsír::	4,2520 g	Zsír::	9,0840 g	Zsír::	2,9895 g
Fehérje:	13,5800 g	Fehérje:	6,2560 g	Fehérje:	4,3660 g	Fehérje:	11,5340 g	Fehérje:	8,2835 g
Szénhidrát:	28,5050 g	Szénhidrát:	18,4000 g	Szénhidrát:	32,0560 g	Szénhidrát:	30,2100 g	Szénhidrát:	45,9580 g
Só:	0,9290 g	Só:	0,8300 g	Só:	0,5510 g	Só:	1,0220 g	Só:	0,5705 g
Cukor:	0,8450 g	Cukor:	0,7280 g	Cukor:	10,3230 g	Cukor:	9,8340 g	Cukor:	13,8065 g
Tel.zsírsav:	6,7350 g	Tel.zsírsav:	3,3280 g	Tel.zsírsav:	2,4100 g	Tel.zsírsav:	4,6440 g	Tel.zsírsav:	1,8505 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2025/09/22	

Hétfo 2025/09/22	Kedd 2025/09/23	Szerda 2025/09/24	Csütörtök 2025/09/25	Péntek 2025/09/26
Retek 04-06 éves 3 kcal13 kJ	Soproni felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 191 kcal800 kJ A:Glutén,	Margarin magvas kenyér 04-06 éves 149 kcal622 kJ A:Glutén,	Rizstej 04-06 éves 94 kcal393 kJ	Almapüré 04-06 éves 71 kcal296 kJ
Margarinos zsemle 04-06 éves 180 kcal752 kJ A:Glutén,		Körte 04-06 éves 41 kcal170 kJ	Sertéspárizsi margarin fehér kenyér 04-06 éves 159 kcal664 kJ A:Glutén,	Kifli 04-06 éves 151 kcal632 kJ A:Glutén,

Kalória:	182,94 kcal	Kalória:	191,33kcal	Kalória:	189,45kcal	Kalória:	252,69kcal	Kalória:	221,82kcal
Energia:	765,03 kJ	Energia:	800,10kJ	Energia:	792,28 kJ	Energia:	1.056,71kJ	Energia:	927,62 kJ
Zsír::	4,6250 g	Zsír::	7,5150 g	Zsír::	3,9100 g	Zsír::	8,0840 g	Zsír::	0,4895 g
Fehérje:	5,7900 g	Fehérje:	7,1950 g	Fehérje:	4,3600 g	Fehérje:	4,9340 g	Fehérje:	5,0185 g
Szénhidrát:	28,5150 g	Szénhidrát:	22,8350 g	Szénhidrát:	32,7250 g	Szénhidrát:	39,6100 g	Szénhidrát:	46,4330 g
Só:	0,5550 g	Só:	0,9150 g	Só:	0,6160 g	Só:	1,0020 g	Só:	0,4455 g
Cukor:	0,8550 g	Cukor:	0,8450 g	Cukor:	7,1050 g	Cukor:	6,8340 g	Cukor:	13,3815 g
Tel.zsírsav:	1,8550 g	Tel.zsírsav:	3,1500 g	Tel.zsírsav:	1,7850 g	Tel.zsírsav:	2,6440 g	Tel.zsírsav:	0,2255 g