

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2025/10/13

Hétfo 2025/10/13	Kedd 2025/10/14	Szerda 2025/10/15	Csütörtök 2025/10/16	Péntek 2025/10/17
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	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ
Trappista sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 218 kcal912 kJ A:Glutén, Tej,	Halkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 154 kcal642 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 156 kcal654 kJ A:Glutén,	Túrókrém teljeskiorlésú kenyér 04-06 éves 169 kcal705 kJ A:Glutén, Tej,	Csicscriborsókrém teljeskiörlésu kenyér 04-06 132 kcal537 kJ A:Glutén, Mustár,
Retek 04-06 éves 3 kcal13 kJ	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ		Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ

Kalória:	249,29 kcal	Kalória:	185,62kcal	Kalória:	285,24kcal	Kalória:	207,68kcal	Kalória:	163,71kcal
Energia:	1.042,52 kJ	Energia:	776,25kJ	Energia:	1.192,84 kJ	Energia:	868,52kJ	Energia:	671,47 kJ
Zsír::	10,8534 g	Zsír::	4,3034 g	Zsír::	9,3320 g	Zsír::	4,3764 g	Zsír::	2,1802 g
Fehérje:	11,8881 g	Fehérje:	10,1281 g	Fehérje:	12,6460 g	Fehérje:	8,3971 g	Fehérje:	6,2854 g
Szénhidrát:	25,2783 g	Szénhidrát:	25,6983 g	Szénhidrát:	35,5100 g	Szénhidrát:	30,6633 g	Szénhidrát:	31,0358 g
Só:	0,8740 g	Só:	0,4840 g	Só:	1,0140 g	Só:	0,7150 g	Só:	0,5140 g
Cukor:	7,5580 g	Cukor:	7,7130 g	Cukor:	17,2580 g	Cukor:	7,8450 g	Cukor:	7,5380 g
Tel.zsírsav:	6,3680 g	Tel.zsírsav:	0,4980 g	Tel.zsírsav:	4,6280 g	Tel.zsírsav:	2,3800 g	Tel.zsírsav:	0,1695 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/10/13

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/10/13	Kedd 2025/10/14	Szerda 2025/10/15	Csütörtök 2025/10/16	Péntek 2025/10/17
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	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ
Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 153 kcal638 kJ A:Glutén,	Halkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 144 kcal601 kJ A:Glutén, Halak,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 156 kcal654 kJ A:Glutén,	Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 142 kcal592 kJ A:Glutén,	Csicseriborsókrém teljeskiörlésu kenyér 04-06 156 kcal638 kJ A:Glutén, Mustár,
Retek 04-06 éves 3 kcal13 kJ	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ		Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ

Kalória:	183,79 kcal	Kalória:	175,76kcal	Kalória:	267,24kcal	Kalória:	180,82kcal	Kalória:	187,79kcal
Energia:	768,61 kJ	Energia:	735,00kJ	Energia:	1.117,57 kJ	Energia:	756,17kJ	Energia:	772,19 kJ
Zsír::	5,7534 g	Zsír::	1,8764 g	Zsír::	8,3320 g	Zsír::	3,3764 g	Zsír::	2,3632 g
Fehérje:	6,6881 g	Fehérje:	8,7371 g	Fehérje:	6,0460 g	Fehérje:	4,9671 g	Fehérje:	7,2344 g
Szénhidrát:	25,5783 g	Szénhidrát:	29,9333 g	Szénhidrát:	39,9100 g	Szénhidrát:	29,9333 g	Szénhidrát:	35,4808 g
Só:	0,8140 g	Só:	0,6100 g	Só:	0,9940 g	Só:	0,6010 g	Só:	0,6150 g
Cukor:	7,5980 g	Cukor:	7,6350 g	Cukor:	9,2580 g	Cukor:	7,6950 g	Cukor:	7,6650 g
Tel.zsírsav:	2,3480 g	Tel.zsírsav:	0,6600 g	Tel.zsírsav:	2,6280 g	Tel.zsírsav:	1,5300 g	Tel.zsírsav:	0,2115 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2025/10/13

Hétfo 2025/10/13	Kedd 2025/10/14	Szerda 2025/10/15	Csütörtök 2025/10/16	Péntek 2025/10/17
Burgonyaleves magyaros 04-06 éves 204 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 827 kJ	Karfiolleves tejfölös 04-06 éves 133 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 530 kJ	Csontleves 04-06 éves 133 kcal A:Glutén, Zeller, 529 kJ	Gyümölcsleves 04-06 éves 110 kcal A:Glutén, 461 kJ	Sertés gulyásleves 04-06 éves 192 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 778 kJ
Fott kemény tojás 04-06 éves 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	Bolognai spagetti 04-06 éves 464 kcal A:Glutén, Tej, 1.942 kJ	Tejszínes kukoricás csirke 04-06 éves 175 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 733 kJ	Tempurabundás csirkemell sütoben sütv 04-06 éves 204 kcal A:Glutén, 854 kJ	Morzsás nudli 04-06 éves 319 kcal A:Glutén, 1.336 kJ
Zöldborsó fozelék 04-06 éves 217 kcal A:Glutén, Tej, 882 kJ		Párolt rizs 04-06 éves 210 kcal 880 kJ	Petrezselymes burgonya 04-06 éves 208 kcal 870 kJ	Szilva mártás 04-06 éves 55 kcal A:Glutén, 231 kJ
Alma 04-06 éves 78 kcal 326 kJ			Fejeskáposzta saláta 04-06 éves 42 kcal 175 kJ	

Kalória:	539,50 kcal	Kalória:	597,25kcal	Kalória:	518,26kcal	Kalória:	564,29kcal	Kalória:	567,19kcal
Energia:	2.204,10 kJ	Energia:	2.471,62kJ	Energia:	2.141,29 kJ	Energia:	2.359,68kJ	Energia:	2.344,83 kJ
Zsír::	19,1304 g	Zsír::	19,5640 g	Zsír::	20,7769 g	Zsír::	23,5363 g	Zsír::	12,3807 g
Fehérje:	18,9126 g	Fehérje:	31,7040 g	Fehérje:	23,8678 g	Fehérje:	12,0881 g	Fehérje:	19,3447 g
Szénhidrát:	67,5690 g	Szénhidrát:	70,3290 g	Szénhidrát:	55,9820 g	Szénhidrát:	70,9799 g	Szénhidrát:	90,6092 g
Só:	0,6455 g	Só:	1,0892 g	Só:	0,7829 g	Só:	0,6766 g	Só:	1,5015 g
Cukor:	24,7620 g	Cukor:	17,7840 g	Cukor:	4,1030 g	Cukor:	30,1780 g	Cukor:	26,9054 g
Tel.zsírsv:	1,5070 g	Tel.zsírsv:	6,7860 g	Tel.zsírsv:	1,4657 g	Tel.zsírsv:	2,8840 g	Tel.zsírsv:	1,6685 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2025/10/13	

Hétfo 2025/10/13	Kedd 2025/10/14	Szerda 2025/10/15	Csütörtök 2025/10/16	Péntek 2025/10/17
Burgonyaleves magyaros 04-06 éves 203 kcal A:Glutén, Zeller, 824 kJ	Karfiolleves 127 kcal A:Glutén, Zeller, 477 kJ	Csontleves 04-06 éves 133 kcal A:Glutén, Zeller, 529 kJ	Gyümölcsleves 04-06 éves 93 kcal A:Glutén, 389 kJ	Sertés gulyásleves 157 kcal A:Zeller, 628 kJ
Fott kemény tojás 04-06 éves 20 kcal A:Tojás, 84 kJ	Bolognai spagetti 04-06 éves 405 kcal A:Glutén, 1.693 kJ	Kukoricás csirkeragu 04-06 éves 187 kcal A:Glutén, 781 kJ	Tempurabundás csirkemell sütoben sütvé 04-06 éves 188 kcal A:Glutén, 785 kJ	Morzás nudli 04-06 éves 320 kcal A:Glutén, 1.340 kJ
Natúr sertésszelet 04-06 éves 67 kcal 278 kJ		Párolt rizs 04-06 éves 210 kcal 880 kJ	Petrezselymes burgonya 04-06 éves 222 kcal 928 kJ	Szilva mártás 04-06 éves 104 kcal A:Glutén, 434 kJ
Zöldborsó fozelék 04-06 éves 229 kcal A:Glutén, 932 kJ			Fejeskáposzta saláta 04-06 éves 54 kcal 225 kJ	
Alma 04-06 éves 78 kcal 326 kJ				

Kalória:	597,15 kcal	Kalória:	531,48kcal	Kalória:	529,76kcal	Kalória:	556,51kcal	Kalória:	580,86kcal
Energia:	2.445,20 kJ	Energia:	2.170,50kJ	Energia:	2.189,38 kJ	Energia:	2.327,14kJ	Energia:	2.402,13 kJ
Zsír::	19,9180 g	Zsír::	12,2887 g	Zsír::	20,7965 g	Zsír::	18,1263 g	Zsír::	12,8173 g
Fehérje:	24,3175 g	Fehérje:	26,2082 g	Fehérje:	24,0676 g	Fehérje:	12,9461 g	Fehérje:	21,9560 g
Szénhidrát:	70,5570 g	Szénhidrát:	75,9026 g	Szénhidrát:	58,6770 g	Szénhidrát:	80,1399 g	Szénhidrát:	89,1055 g
Só:	0,8610 g	Só:	0,8900 g	Só:	0,7829 g	Só:	0,6766 g	Só:	2,4525 g
Cukor:	25,1970 g	Cukor:	20,0757 g	Cukor:	4,1881 g	Cukor:	34,5860 g	Cukor:	24,1198 g
Tel.zsírsv:	2,1885 g	Tel.zsírsv:	2,1743 g	Tel.zsírsv:	1,6268 g	Tel.zsírsv:	2,2720 g	Tel.zsírsv:	1,8204 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2025/10/13

Hétfo 2025/10/13	Kedd 2025/10/14	Szerda 2025/10/15	Csütörtök 2025/10/16	Péntek 2025/10/17
Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal385 kJ A:Tej,	Soproni felvágott margarin fehér kenyér 04-06 éves 169 kcal709 kJ A:Glutén,	Sajtkrém fehér kenyér 04-06 éves 126 kcal528 kJ A:Glutén, Tej,	Sonka margarin magvas kenyér 04-06 éves 140 kcal586 kJ A:Glutén,	Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal385 kJ A:Tej,
Meggyes rúd 04-06 éves 205 kcal857 kJ A:Glutén,		Uborka 04-06 éves 2 kcal10 kJ		Kakaós csiga 04-06 éves 198 kcal827 kJ A:Glutén,

Kalória:	296,98 kcal	Kalória:	169,49kcal	Kalória:	128,54kcal	Kalória:	140,19kcal	Kalória:	289,69kcal
Energia:	1.241,93 kJ	Energia:	708,78kJ	Energia:	537,52 kJ	Energia:	586,27kJ	Energia:	1.211,45 kJ
Zsír::	11,1300 g	Zsír::	7,0840 g	Zsír::	1,7040 g	Zsír::	3,9520 g	Zsír::	11,1550 g
Fehérje:	9,8100 g	Fehérje:	5,1340 g	Fehérje:	5,0840 g	Fehérje:	6,2660 g	Fehérje:	9,5550 g
Szénhidrát:	38,3460 g	Szénhidrát:	20,9300 g	Szénhidrát:	22,6600 g	Szénhidrát:	19,7060 g	Szénhidrát:	36,7100 g
Só:	0,2660 g	Só:	0,8220 g	Só:	0,6140 g	Só:	0,8560 g	Só:	0,2550 g
Cukor:	16,1100 g	Cukor:	0,2940 g	Cukor:	0,8840 g	Cukor:	0,2180 g	Cukor:	18,0150 g
Tel.zsírsv:	6,5960 g	Tel.zsírsv:	3,1240 g	Tel.zsírsv:	0,7840 g	Tel.zsírsv:	1,6800 g	Tel.zsírsv:	6,5900 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/10/13

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/10/13	Kedd 2025/10/14	Szerda 2025/10/15	Csütörtök 2025/10/16	Péntek 2025/10/17
Rizstej 04-06 éves 94 kcal393 kJ	Soproni felvágott margarin fehér kenyér 04-06 éves 194 kcal812 kJ A:Glutén,	Margarin fehér kenyér 04-06 éves 120 kcal501 kJ A:Glutén,	Sonka margarin magvas kenyér 04-06 éves 166 kcal693 kJ A:Glutén,	Rizstej 04-06 éves 94 kcal393 kJ
Meggyes rúd 04-06 éves 205 kcal857 kJ A:Glutén,		Uborka 04-06 éves 2 kcal10 kJ		Kakaós csiga 04-06 éves 198 kcal827 kJ A:Glutén,

Kalória:	298,98 kcal	Kalória:	194,14kcal	Kalória:	122,17kcal	Kalória:	165,72kcal	Kalória:	291,69kcal
Energia:	1.250,30 kJ	Energia:	811,85kJ	Energia:	510,90 kJ	Energia:	693,00kJ	Energia:	1.219,82 kJ
Zsír::	10,1300 g	Zsír::	7,2050 g	Zsír::	2,9040 g	Zsír::	4,2400 g	Zsír::	10,1550 g
Fehérje:	3,2100 g	Fehérje:	5,8050 g	Fehérje:	2,9440 g	Fehérje:	7,0700 g	Fehérje:	2,9550 g
Szénhidrát:	47,7460 g	Szénhidrát:	26,0100 g	Szénhidrát:	20,7200 g	Szénhidrát:	24,5450 g	Szénhidrát:	46,1100 g
Só:	0,2460 g	Só:	0,9250 g	Só:	0,5100 g	Só:	0,9600 g	Só:	0,2350 g
Cukor:	13,1100 g	Cukor:	0,3150 g	Cukor:	0,1440 g	Cukor:	0,2550 g	Cukor:	15,0150 g
Tel.zsírsav:	4,5960 g	Tel.zsírsav:	3,1700 g	Tel.zsírsav:	1,5040 g	Tel.zsírsav:	1,7450 g	Tel.zsírsav:	4,5900 g