

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"	
Dátum: 2025/12/01	

Hétfo 2025/12/01	Kedd 2025/12/02	Szerda 2025/12/03	Csütörtök 2025/12/04	Péntek 2025/12/05
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
Dzsem margarin fehér kenyér 04-06 éves 166 kcal695 kJ A:Glutén,	Sajtkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 124 kcal518 kJ A:Glutén, Tej,	Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 171 kcal714 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,	Fonott kalács 04-06 éves 123 kcal516 kJ A:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 134 kcal562 kJ A:Glutén,
	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ	Retek 04-06 éves 3 kcal13 kJ		Üborka 04-06 éves 2 kcal10 kJ

Kalória:	194,44 kcal	Kalória:	156,02kcal	Kalória:	201,86kcal	Kalória:	252,19kcal	Kalória:	164,94kcal
Energia:	813,14 kJ	Energia:	652,46kJ	Energia:	844,15 kJ	Energia:	1.054,64kJ	Energia:	689,75 kJ
Zsír::	2,5054 g	Zsír::	1,9934 g	Zsír::	10,7134 g	Zsír::	5,7920 g	Zsír::	3,5534 g
Fehérje:	2,8161 g	Fehérje:	6,2381 g	Fehérje:	6,9721 g	Fehérje:	9,3960 g	Fehérje:	7,0481 g
Szénhidrát:	40,0183 g	Szénhidrát:	27,4283 g	Szénhidrát:	25,8703 g	Szénhidrát:	38,5160 g	Szénhidrát:	25,5183 g
Só:	0,4960 g	Só:	0,6040 g	Só:	0,5000 g	Só:	0,4800 g	Só:	0,8460 g
Cukor:	19,1340 g	Cukor:	8,3080 g	Cukor:	7,7540 g	Cukor:	19,3080 g	Cukor:	7,5780 g
Tel.zsírsv:	1,3040 g	Tel.zsírsv:	0,7680 g	Tel.zsírsv:	0,5640 g	Tel.zsírsv:	3,4960 g	Tel.zsírsv:	1,5880 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/12/01

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/12/01	Kedd 2025/12/02	Szerda 2025/12/03	Csütörtök 2025/12/04	Péntek 2025/12/05
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 135 kcal564 kJ A:Glutén,	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ
Dzsem margarin fehér kenyér 04-06 éves 191 kcal798 kJ A:Glutén,	Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 142 kcal592 kJ A:Glutén,	Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 97 kcal407 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,	Fonott kalács 04-06 éves 154 kcal645 kJ A:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 134 kcal562 kJ A:Glutén,
	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ	Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 71 kcal296 kJ A:Glutén,		Üborka 04-06 éves 2 kcal10 kJ
		Retek 04-06 éves 3 kcal13 kJ		

Kalória:	219,09 kcal	Kalória:	173,74kcal	Kalória:	199,38kcal	Kalória:	289,04kcal	Kalória:	164,94kcal
Energia:	916,21 kJ	Energia:	726,57kJ	Energia:	833,79 kJ	Energia:	1.208,74kJ	Energia:	689,75 kJ
Zsír::	2,6264 g	Zsír::	3,3764 g	Zsír::	7,1164 g	Zsír::	10,4900 g	Zsír::	3,5534 g
Fehérje:	3,4871 g	Fehérje:	5,0471 g	Fehérje:	6,4841 g	Fehérje:	4,8950 g	Fehérje:	7,0481 g
Szénhidrát:	45,0983 g	Szénhidrát:	29,9333 g	Szénhidrát:	30,0243 g	Szénhidrát:	40,3850 g	Szénhidrát:	25,5183 g
Só:	0,5990 g	Só:	0,6010 g	Só:	0,6010 g	Só:	0,5900 g	Só:	0,8460 g
Cukor:	19,1550 g	Cukor:	7,6950 g	Cukor:	7,7880 g	Cukor:	5,3850 g	Cukor:	7,5780 g
Tel.zsírsav:	1,3500 g	Tel.zsírsav:	1,5300 g	Tel.zsírsav:	1,0680 g	Tel.zsírsav:	2,6700 g	Tel.zsírsav:	1,5880 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2025/12/01

Hétfo 2025/12/01	Kedd 2025/12/02	Szerda 2025/12/03	Csütörtök 2025/12/04	Péntek 2025/12/05
Kelkáposztaleves 04-06 éves 190 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 768 kJ	Szamócaleves 04-06 éves 79 kcal A:Glutén, 330 kJ	Zöldségleves 04-06 éves 88 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 342 kJ	Sertéshúsleves 04-06 éves 100 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 394 kJ	Sütötökrémleves 04-06 éves 102 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 399 kJ
Sajtos tejfölös metélt 04-06 éves 390 kcal A:Glutén, Tej, 1.632 kJ	Bácskai rizseshús 04-06 éves 372 kcal 1.556 kJ	Fasírt sütoben sütvé 04-06 éves 183 kcal A:Glutén, Tojás, 764 kJ	Húsgombóc paradicsom mártással 04-06 éves 241 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 1.009 kJ	Rántott halfilé sütoben sütvé 04-06 éves 144 kcal A:Glutén, Halak, 604 kJ
	Csemege uborka 04-06 éves 9 kcal A:Mustár, 38 kJ	Lencsefozelék 04-06 éves 247 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.034 kJ	Fott burgonya 1/2 adag 04-06 éves 71 kcal 295 kJ	Rizibizi 04-06 éves 241 kcal 1.007 kJ
			Kenyér teljeskiorlésu 04-06 éves 72 kcal A:Glutén, 302 kJ	

Kalória:	580,15 kcal	Kalória:	459,90kcal	Kalória:	518,08kcal	Kalória:	484,57kcal	Kalória:	486,96kcal
Energia:	2.400,10 kJ	Energia:	1.923,12kJ	Energia:	2.140,54 kJ	Energia:	2.000,40kJ	Energia:	2.010,41 kJ
Zsír::	26,6224 g	Zsír::	11,1145 g	Zsír::	19,2028 g	Zsír::	9,7483 g	Zsír::	19,1812 g
Fehérje:	20,0248 g	Fehérje:	18,6374 g	Fehérje:	28,5761 g	Fehérje:	25,2059 g	Fehérje:	16,5433 g
Szénhidrát:	61,6855 g	Szénhidrát:	67,2509 g	Szénhidrát:	51,3338 g	Szénhidrát:	69,5385 g	Szénhidrát:	61,2840 g
Só:	0,7872 g	Só:	1,2540 g	Só:	0,9333 g	Só:	1,0528 g	Só:	0,9290 g
Cukor:	5,9755 g	Cukor:	16,6050 g	Cukor:	7,3055 g	Cukor:	16,0729 g	Cukor:	4,0325 g
Tel.zsírsv:	8,4580 g	Tel.zsírsv:	1,9650 g	Tel.zsírsv:	3,9990 g	Tel.zsírsv:	1,9306 g	Tel.zsírsv:	2,1905 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2025/12/01	

Hétfo 2025/12/01	Kedd 2025/12/02	Szerda 2025/12/03	Csütörtök 2025/12/04	Péntek 2025/12/05
Kelkáposztaleves 04-06 éves 168 kcal A:Glutén, Zeller, 677 kJ	Szamócaleves 04-06 éves 79 kcal A:Glutén, 330 kJ	Zöldségleves 04-06 éves 68 kcal A:Zeller, 259 kJ	Sertéshúsleves 04-06 éves 65 kcal A:Zeller, 244 kJ	Sütötökrémleves 04-06 éves 76 kcal A:Glutén, Zeller, 294 kJ
Morzsás tészta 04-06 éves 343 kcal A:Glutén, 1.433 kJ	Bácskai rizseshús 04-06 éves 372 kcal 1.556 kJ	Fasírt sütoben sütve 04-06 éves 92 kcal A:Glutén, Tojás, 383 kJ	Húsgombóc paradicsom mártással 04-06 éves 245 kcal A:Glutén, Zeller, 1.025 kJ	Rántott halfilé sütoben sütve 04-06 éves 144 kcal A:Glutén, Halak, 604 kJ
	Csemege uborka 04-06 éves 9 kcal A:Mustár, 38 kJ	Lencsefőzelék 04-06 éves 293 kcal A:Glutén, Mustár, 1.225 kJ	Fott burgonya 1/2 adag 04-06 éves 71 kcal 295 kJ	Rizibizi 04-06 éves 276 kcal 1.155 kJ
		Fasírt 04-06 éves 42 kcal A:Glutén, Szójabab, 176 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 04-06 éves 120 kcal A:Glutén, 504 kJ	
		Dinsztelt sertés 04-06 éves 31 kcal 129 kJ		

Kalória:	510,75 kcal	Kalória:	459,90kcal	Kalória:	525,70kcal	Kalória:	500,71kcal	Kalória:	497,08kcal
Energia:	2.109,90 kJ	Energia:	1.923,12kJ	Energia:	2.172,43 kJ	Energia:	2.067,92kJ	Energia:	2.052,72 kJ
Zsír::	14,2673 g	Zsír::	11,1145 g	Zsír::	18,2702 g	Zsír::	9,0745 g	Zsír::	16,4495 g
Fehérje:	14,7679 g	Fehérje:	18,6374 g	Fehérje:	30,4296 g	Fehérje:	25,7118 g	Fehérje:	17,3410 g
Szénhidrát:	77,5635 g	Szénhidrát:	67,2509 g	Szénhidrát:	51,5131 g	Szénhidrát:	73,5822 g	Szénhidrát:	68,9000 g
Só:	0,5165 g	Só:	1,2540 g	Só:	1,7713 g	Só:	1,4839 g	Só:	1,1288 g
Cukor:	15,1905 g	Cukor:	16,6050 g	Cukor:	7,5785 g	Cukor:	17,9479 g	Cukor:	3,9875 g
Tel.zsírsav:	1,6265 g	Tel.zsírsav:	1,9650 g	Tel.zsírsav:	3,1780 g	Tel.zsírsav:	1,9720 g	Tel.zsírsav:	1,8900 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2025/12/01

Hétfo 2025/12/01	Kedd 2025/12/02	Szerda 2025/12/03	Csütörtök 2025/12/04	Péntek 2025/12/05
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	Gyümölcsös joghurt 04-06 éves 98 kcal A:Tej, 408 kJ	Félkemény sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 209 kcal A:Glutén, Tej, 872 kJ	Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal A:Tej, 385 kJ
Paprika 04-06 éves 11 kcal 46 kJ	Mákos rúd 04-06 éves 249 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.040 kJ	Kifli 04-06 éves 151 kcal A:Glutén, 632 kJ	Paprika 04-06 éves 11 kcal 46 kJ	Kakaós csiga 04-06 éves 198 kcal A:Glutén, 827 kJ

Kalória:	163,64 kcal	Kalória:	340,70kcal	Kalória:	248,52kcal	Kalória:	219,54kcal	Kalória:	289,69kcal
Energia:	684,32 kJ	Energia:	1.424,77kJ	Energia:	1.039,28 kJ	Energia:	918,09kJ	Energia:	1.211,45 kJ
Zsír::	5,7920 g	Zsír::	14,7120 g	Zsír::	2,9895 g	Zsír::	9,6920 g	Zsír::	11,1550 g
Fehérje:	6,6060 g	Fehérje:	10,7880 g	Fehérje:	8,2835 g	Fehérje:	12,1060 g	Fehérje:	9,5550 g
Szénhidrát:	18,7300 g	Szénhidrát:	40,1940 g	Szénhidrát:	45,9580 g	Szénhidrát:	18,4600 g	Szénhidrát:	36,7100 g
Só:	0,8140 g	Só:	0,2900 g	Só:	0,5705 g	Só:	0,9940 g	Só:	0,2550 g
Cukor:	0,5980 g	Cukor:	17,0760 g	Cukor:	13,8065 g	Cukor:	0,5880 g	Cukor:	18,0150 g
Tel.zsírsav:	2,3480 g	Tel.zsírsav:	7,6640 g	Tel.zsírsav:	1,8505 g	Tel.zsírsav:	5,7680 g	Tel.zsírsav:	6,5900 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/12/01

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/12/01	Kedd 2025/12/02	Szerda 2025/12/03	Csütörtök 2025/12/04	Péntek 2025/12/05
Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 177 kcal739 kJ A:Glutén,	Rizstej 04-06 éves 118 kcal493 kJ A:Glutén,	Almapüré 04-06 éves 71 kcal296 kJ	Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 142 kcal592 kJ A:Glutén,	Rizstej 04-06 éves 118 kcal493 kJ A:Glutén,
Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ	Dejós rúd 04-06 éves 168 kcal703 kJ A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,	Kifli 04-06 éves 151 kcal632 kJ A:Glutén,	Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ	Kakaós csiga 04-06 éves 198 kcal827 kJ A:Glutén,

Kalória:	187,73 kcal	Kalória:	286,03kcal	Kalória:	221,82kcal	Kalória:	152,66kcal	Kalória:	315,69kcal
Energia:	785,05 kJ	Energia:	1.196,15kJ	Energia:	927,62 kJ	Energia:	638,43kJ	Energia:	1.320,18 kJ
Zsír::	5,9750 g	Zsír::	14,0950 g	Zsír::	0,4895 g	Zsír::	3,3750 g	Zsír::	15,1550 g
Fehérje:	7,5550 g	Fehérje:	5,2700 g	Fehérje:	5,0185 g	Fehérje:	4,9650 g	Fehérje:	4,3550 g
Szénhidrát:	23,1750 g	Szénhidrát:	30,9475 g	Szénhidrát:	46,4330 g	Szénhidrát:	22,8850 g	Szénhidrát:	38,3100 g
Só:	0,9150 g	Só:	0,5888 g	Só:	0,4455 g	Só:	0,6010 g	Só:	0,2950 g
Cukor:	0,7250 g	Cukor:	4,1363 g	Cukor:	13,3815 g	Cukor:	0,6950 g	Cukor:	8,4150 g
Tel.zsírsav:	2,3900 g	Tel.zsírsav:	4,1638 g	Tel.zsírsav:	0,2255 g	Tel.zsírsav:	1,5300 g	Tel.zsírsav:	5,3900 g