

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"	
Dátum: 2026/01/12	

Hétfo 2026/01/12	Kedd 2026/01/13	Szerda 2026/01/14	Csütörtök 2026/01/15	Péntek 2026/01/16
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: 2026/01/12

Hétfő 2026/01/12	Kedd 2026/01/13	Szerda 2026/01/14	Csütörtök 2026/01/15	Péntek 2026/01/16
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
Dzsem margarin fehér kenyér 04-06 éves 191 kcal A:Glutén, 798 kJ	Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 142 kcal A:Glutén, 592 kJ	Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 97 kcal A:Glutén, Tojás, Mustár, 407 kJ	Fonott kalács 04-06 éves 123 kcal A:Glutén, 516 kJ	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 134 kcal A:Glutén, 562 kJ
	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ	Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 71 kcal A:Glutén, 296 kJ		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:	234,19kcal	Kalória:	164,94kcal
Energia:	916,21 kJ	Energia:	726,56kJ	Energia:	833,79 kJ	Energia:	979,37kJ	Energia:	689,75 kJ
Zsír::	2,6264 g	Zsír::	3,3764 g	Zsír::	7,1164 g	Zsír::	4,7920 g	Zsír::	3,5534 g
Fehérje:	3,4871 g	Fehérje:	5,0471 g	Fehérje:	6,4841 g	Fehérje:	2,7960 g	Fehérje:	7,0481 g
Szénhidrát:	45,0983 g	Szénhidrát:	29,9333 g	Szénhidrát:	30,0243 g	Szénhidrát:	42,9160 g	Szénhidrát:	25,5183 g
Só:	0,5990 g	Só:	0,6010 g	Só:	0,6010 g	Só:	0,4600 g	Só:	0,8460 g
Cukor:	19,1550 g	Cukor:	7,6950 g	Cukor:	7,7880 g	Cukor:	11,3080 g	Cukor:	7,5780 g
Tel.zsírsv:	1,3500 g	Tel.zsírsv:	1,5300 g	Tel.zsírsv:	1,0680 g	Tel.zsírsv:	1,4960 g	Tel.zsírsv:	1,5880 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2026/01/12

Hétfo 2026/01/12	Kedd 2026/01/13	Szerda 2026/01/14	Csütörtök 2026/01/15	Péntek 2026/01/16
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 84 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 326 kJ	Sertéshúsleves 04-06 éves 100 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 394 kJ	BrokkolikréMLEves 04-06 éves 148 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 591 kJ
Sajtos tejfölös metélt 04-06 éves 390 kcal A:Glutén, Tej, 1.632 kJ	Bácskai rizseshús 04-06 éves 358 kcal 1.499 kJ	Fasírt sütoben sütvE 04-06 éves 183 kcal A:Glutén, Tojás, 765 kJ	Húsgombóc paradicsom mártással 04-06 éves 241 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 1.009 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	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:	446,30kcal	Kalória:	514,46kcal	Kalória:	484,57kcal	Kalória:	532,98kcal
Energia:	2.400,10 kJ	Energia:	1.866,25kJ	Energia:	2.125,41 kJ	Energia:	2.000,40kJ	Energia:	2.202,87 kJ
Zsír::	26,6224 g	Zsír::	10,5735 g	Zsír::	19,1254 g	Zsír::	9,7483 g	Zsír::	20,4050 g
Fehérje:	20,0248 g	Fehérje:	16,5894 g	Fehérje:	28,4472 g	Fehérje:	25,2059 g	Fehérje:	17,8360 g
Szénhidrát:	61,6855 g	Szénhidrát:	67,2509 g	Szénhidrát:	50,6963 g	Szénhidrát:	69,5385 g	Szénhidrát:	62,7040 g
Só:	0,7872 g	Só:	1,2410 g	Só:	0,9322 g	Só:	1,2528 g	Só:	1,0325 g
Cukor:	5,9755 g	Cukor:	16,6050 g	Cukor:	7,2945 g	Cukor:	16,0729 g	Cukor:	4,3780 g
Tel.zsírsv:	8,4580 g	Tel.zsírsv:	1,7780 g	Tel.zsírsv:	3,9936 g	Tel.zsírsv:	1,9306 g	Tel.zsírsv:	2,1150 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2026/01/12	

Hétfo 2026/01/12	Kedd 2026/01/13	Szerda 2026/01/14	Csütörtök 2026/01/15	Péntek 2026/01/16
Kelkáposztaleves 04-06 éves 168 kcal A:Glutén, Zeller, 677 kJ	Szamácaleves 04-06 éves 99 kcal A:Glutén, 414 kJ	Zöldségleves 04-06 éves 68 kcal A:Zeller, 259 kJ	Sertéshúsleves 04-06 éves 65 kcal A:Zeller, 244 kJ	BrokkolikréMLEVES 04-06 éves 123 kcal A:Glutén, 487 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 91 kcal A:Glutén, Tojás, 382 kJ	Húsgombóc paradicsom mártással 04-06 éves 259 kcal A:Glutén, Zeller, 1.082 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	Lencsefozelék 04-06 éves 227 kcal A:Glutén, Mustár, 948 kJ	Fott burgonya 1/2 adag 04-06 éves 71 kcal 295 kJ	Rizibizi 04-06 éves 276 kcal 1.155 kJ
		Natúr csirkemell 110 kcal 462 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 04-06 éves 120 kcal A:Glutén, 504 kJ	

Kalória:	510,75 kcal	Kalória:	479,90kcal	Kalória:	496,74kcal	Kalória:	514,31kcal	Kalória:	543,28kcal
Energia:	2.109,90 kJ	Energia:	2.006,76kJ	Energia:	2.051,29 kJ	Energia:	2.124,80kJ	Energia:	2.245,94 kJ
Zsír::	14,2673 g	Zsír::	11,1143 g	Zsír::	22,1305 g	Zsír::	9,6155 g	Zsír::	18,4350 g
Fehérje:	14,7679 g	Fehérje:	18,6373 g	Fehérje:	27,0927 g	Fehérje:	27,7598 g	Fehérje:	18,3860 g
Szénhidrát:	77,5635 g	Szénhidrát:	72,2495 g	Szénhidrát:	40,6839 g	Szénhidrát:	73,5822 g	Szénhidrát:	70,0240 g
Só:	0,5165 g	Só:	1,2540 g	Só:	1,0598 g	Só:	1,4969 g	Só:	1,0325 g
Cukor:	15,1905 g	Cukor:	21,6050 g	Cukor:	7,0285 g	Cukor:	17,9479 g	Cukor:	4,3780 g
Tel.zsírsav:	1,6265 g	Tel.zsírsav:	1,9650 g	Tel.zsírsav:	2,8675 g	Tel.zsírsav:	2,1590 g	Tel.zsírsav:	2,1150 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "UZSONNA"

Dátum: 2026/01/12

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/01/12	Kedd 2026/01/13	Szerda 2026/01/14	Csütörtök 2026/01/15	Péntek 2026/01/16
Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 153 kcal638 kJ A:Glutén,	Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal385 kJ A:Tej,	Gyümölcsös joghurt 04-06 éves 98 kcal408 kJ A:Tej,	Félkemény sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 209 kcal872 kJ A:Glutén, Tej,	Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal385 kJ A:Tej,
Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ	Mákos rúd 04-06 éves 249 kcal1.040 kJ A:Glutén, Tej, 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:	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: 2026/01/12

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/01/12	Kedd 2026/01/13	Szerda 2026/01/14	Csütörtök 2026/01/15	Péntek 2026/01/16
Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 177 kcal A:Glutén, 739 kJ	Rizstej 04-06 éves 94 kcal 393 kJ	Almapüré 04-06 éves 71 kcal 296 kJ	Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 142 kcal A:Glutén, 592 kJ	Rizstej 04-06 éves 94 kcal 393 kJ
Paprika 04-06 éves 11 kcal 46 kJ	Dejós rúd 04-06 éves 168 kcal A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 703 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:	187,73 kcal	Kalória:	262,03kcal	Kalória:	221,82kcal	Kalória:	152,66kcal	Kalória:	291,69kcal
Energia:	785,05 kJ	Energia:	1.095,78kJ	Energia:	927,62 kJ	Energia:	638,43kJ	Energia:	1.219,82 kJ
Zsír::	5,9750 g	Zsír::	9,0950 g	Zsír::	0,4895 g	Zsír::	3,3750 g	Zsír::	10,1550 g
Fehérje:	7,5550 g	Fehérje:	3,8700 g	Fehérje:	5,0185 g	Fehérje:	4,9650 g	Fehérje:	2,9550 g
Szénhidrát:	23,1750 g	Szénhidrát:	38,7475 g	Szénhidrát:	46,4330 g	Szénhidrát:	22,8850 g	Szénhidrát:	46,1100 g
Só:	0,9150 g	Só:	0,5288 g	Só:	0,4455 g	Só:	0,6010 g	Só:	0,2350 g
Cukor:	0,7250 g	Cukor:	10,7363 g	Cukor:	13,3815 g	Cukor:	0,6950 g	Cukor:	15,0150 g
Tel.zsírsav:	2,3900 g	Tel.zsírsav:	3,3638 g	Tel.zsírsav:	0,2255 g	Tel.zsírsav:	1,5300 g	Tel.zsírsav:	4,5900 g