

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2026/01/19

Hétfo 2026/01/19	Kedd 2026/01/20	Szerda 2026/01/21	Csütörtök 2026/01/22	Péntek 2026/01/23
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
Vajkrémes kenyér 04-06 éves 120 kcal503 kJ A:Glutén, Tej,	Margarinos mézes kenyér 04-06 éves 190 kcal796 kJ A:Glutén,	Halkrém teljeskiorléсу kenyér 04-06 éves 156 kcal651 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,	Fatörzs kifli 04-06 éves 180 kcal754 kJ A:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorléсу kenyér 04-06 éves 134 kcal562 kJ A:Glutén,
				Üborka 04-06 éves 2 kcal10 kJ

Kalória:	148,35 kcal	Kalória:	218,43kcal	Kalória:	183,90kcal	Kalória:	309,02kcal	Kalória:	164,94kcal
Energia:	620,37 kJ	Energia:	913,44kJ	Energia:	769,04 kJ	Energia:	1.292,27kJ	Energia:	689,75 kJ
Zsír::	2,4854 g	Zsír::	3,4854 g	Zsír::	4,9334 g	Zsír::	7,2400 g	Zsír::	3,5534 g
Fehérje:	3,1861 g	Fehérje:	2,8411 g	Fehérje:	8,8581 g	Fehérje:	10,6900 g	Fehérje:	7,0481 g
Szénhidrát:	27,7683 g	Szénhidrát:	43,6433 g	Szénhidrát:	25,1783 g	Szénhidrát:	48,1400 g	Szénhidrát:	25,5183 g
Só:	0,5020 g	Só:	0,5320 g	Só:	0,6240 g	Só:	0,4900 g	Só:	0,8460 g
Cukor:	7,3340 g	Cukor:	23,3590 g	Cukor:	7,7130 g	Cukor:	20,8700 g	Cukor:	7,5780 g
Tel.zsírsv:	1,4840 g	Tel.zsírsv:	1,8340 g	Tel.zsírsv:	1,0980 g	Tel.zsírsv:	4,1950 g	Tel.zsírsv:	1,5880 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/01/19

Hétfo 2026/01/19	Kedd 2026/01/20	Szerda 2026/01/21	Csütörtök 2026/01/22	Péntek 2026/01/23
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
Margarin fehér kenyér 04-06 éves 120 kcal501 kJ A:Glutén,	Margarinos mézes kenyér 04-06 éves 256 kcal1.071 kJ A:Glutén,	Halkrém teljeskiorléсу kenyér 04-06 éves 127 kcal533 kJ A:Glutén, Halak,	Fatörzs kifli 04-06 éves 180 kcal754 kJ A:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorléсу kenyér 04-06 éves 134 kcal562 kJ A:Glutén,
Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ				Üborka 04-06 éves 2 kcal10 kJ

Kalória:	158,98 kcal	Kalória:	284,16kcal	Kalória:	155,50kcal	Kalória:	291,02kcal	Kalória:	164,94kcal
Energia:	664,84 kJ	Energia:	1.188,31kJ	Energia:	650,28 kJ	Energia:	1.217,00kJ	Energia:	689,75 kJ
Zsír::	2,9454 g	Zsír::	3,8081 g	Zsír::	1,9334 g	Zsír::	6,2400 g	Zsír::	3,5534 g
Fehérje:	2,9061 g	Fehérje:	4,6304 g	Fehérje:	8,7981 g	Fehérje:	4,0900 g	Fehérje:	7,0481 g
Szénhidrát:	28,0283 g	Szénhidrát:	57,1900 g	Szénhidrát:	24,9083 g	Szénhidrát:	52,5400 g	Szénhidrát:	25,5183 g
Só:	0,5080 g	Só:	0,8067 g	Só:	0,5440 g	Só:	0,4700 g	Só:	0,8460 g
Cukor:	7,1440 g	Cukor:	23,4150 g	Cukor:	7,5080 g	Cukor:	12,8700 g	Cukor:	7,5780 g
Tel.zsírsav:	1,5040 g	Tel.zsírsav:	1,9567 g	Tel.zsírsav:	0,7680 g	Tel.zsírsav:	2,1950 g	Tel.zsírsav:	1,5880 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2026/01/19

Hétfo 2026/01/19	Kedd 2026/01/20	Szerda 2026/01/21	Csütörtök 2026/01/22	Péntek 2026/01/23
Palóclevés 04-06 éves 224 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 912 kJ	Sertésraguleves 04-06 éves 107 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 420 kJ	Tarhonyaleves 04-06 éves 137 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 548 kJ	Zöldborsólevés 04-06 éves 165 kcal A:Glutén, Zeller, 665 kJ	Barackos almaleves 04-06 éves 99 kcal A:Glutén, 412 kJ
Tejberizs 04-06 éves 344 kcal A:Tej, 1.437 kJ	Harcsapaprikás 04-06 éves 147 kcal A:Tej, Halak, 615 kJ	Gyros hús 04-06 éves 114 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 478 kJ	Rántott sajt süto ben sütv e 04-06 éves 190 kcal A:Glutén, Tej, 793 kJ	Sült csirkecomb 04-06 éves 144 kcal 603 kJ
Kenyér teljeskiorlésu 04-06 éves 72 kcal A:Glutén, 302 kJ	Tészta köret durum 04-06 éves 228 kcal A:Glutén, 953 kJ	Sült burgonya 04-06 éves 339 kcal 1.418 kJ	Párolt rizs 04-06 éves 210 kcal 880 kJ	Petrezselymes burgonya 04-06 éves 175 kcal 732 kJ
		Friss saláta joghurtos öntettel 04-06 éves 56 kcal A:Tej, 233 kJ	Áfonya öntet 04-06 éves 55 kcal 229 kJ	Fejeskáposzta saláta 04-06 éves 45 kcal 188 kJ

Kalória:	640,17 kcal	Kalória:	481,46kcal	Kalória:	646,31kcal	Kalória:	620,09kcal	Kalória:	462,92kcal
Energia:	2.651,11 kJ	Energia:	1.987,41kJ	Energia:	2.676,81 kJ	Energia:	2.567,14kJ	Energia:	1.935,76 kJ
Zsír::	18,1410 g	Zsír::	14,1555 g	Zsír::	35,0315 g	Zsír::	22,5590 g	Zsír::	11,8268 g
Fehérje:	22,1780 g	Fehérje:	28,0090 g	Fehérje:	18,3913 g	Fehérje:	19,5035 g	Fehérje:	25,1596 g
Szénhidrát:	92,0420 g	Szénhidrát:	59,1340 g	Szénhidrát:	68,9060 g	Szénhidrát:	77,9815 g	Szénhidrát:	59,0715 g
Só:	1,0920 g	Só:	0,9275 g	Só:	0,9458 g	Só:	1,0210 g	Só:	0,6715 g
Cukor:	36,8310 g	Cukor:	5,3850 g	Cukor:	13,7110 g	Cukor:	15,4720 g	Cukor:	24,8375 g
Tel.zsírsav:	6,7915 g	Tel.zsírsav:	3,4620 g	Tel.zsírsav:	8,0875 g	Tel.zsírsav:	6,3525 g	Tel.zsírsav:	1,9205 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2026/01/19	

Hétfő 2026/01/19	Kedd 2026/01/20	Szerda 2026/01/21	Csütörtök 2026/01/22	Péntek 2026/01/23
Palócleves 04-06 éves 193 kcal A:Glutén, Zeller, 782 kJ	Sertésraguleves 04-06 éves 67 kcal A:Zeller, 252 kJ	Tarhonyaleves 04-06 éves 135 kcal A:Glutén, 540 kJ	Zöldborsóleves 04-06 éves 165 kcal A:Glutén, Zeller, 665 kJ	Barackos almaleves 04-06 éves 101 kcal A:Glutén, 423 kJ
Tejberizs 04-06 éves 329 kcal 1.377 kJ	Harcsapaprikás 04-06 éves 137 kcal A:Halak, 572 kJ	Gyros hús 04-06 éves 114 kcal 478 kJ	Tempurabundás csirkemell sütoben sütvé 04-06 éves 188 kcal A:Glutén, 785 kJ	Sült csirkecomb 04-06 éves 202 kcal 844 kJ
Kenyér teljeskiorlésu 04-06 éves 72 kcal A:Glutén, 302 kJ	Tészta köret durum 04-06 éves 228 kcal A:Glutén, 953 kJ	Sült burgonya 04-06 éves 339 kcal 1.418 kJ	Párolt rizs 04-06 éves 210 kcal 880 kJ	Petrezselymes burgonya 04-06 éves 175 kcal 732 kJ
		Friss saláta 04-06 éves 44 kcal 184 kJ		Fejeskáposzta saláta 04-06 éves 42 kcal 175 kJ

Kalória:	594,72 kcal	Kalória:	431,23kcal	Kalória:	632,68kcal	Kalória:	563,31kcal	Kalória:	520,01kcal
Energia:	2.461,05 kJ	Energia:	1.777,34kJ	Energia:	2.619,79 kJ	Energia:	2.329,69kJ	Energia:	2.174,51 kJ
Zsír::	11,9010 g	Zsír::	11,5055 g	Zsír::	34,3240 g	Zsír::	25,2790 g	Zsír::	14,0237 g
Fehérje:	16,5230 g	Fehérje:	29,6040 g	Fehérje:	17,6690 g	Fehérje:	16,2835 g	Fehérje:	34,5362 g
Szénhidrát:	100,4570 g	Szénhidrát:	51,3090 g	Szénhidrát:	67,7000 g	Szénhidrát:	62,5215 g	Szénhidrát:	59,2243 g
Só:	1,0590 g	Só:	1,1665 g	Só:	0,8606 g	Só:	0,9670 g	Só:	0,7560 g
Cukor:	34,3560 g	Cukor:	5,3200 g	Cukor:	12,6840 g	Cukor:	4,2920 g	Cukor:	25,3860 g
Tel.zsírsv:	1,5565 g	Tel.zsírsv:	1,6520 g	Tel.zsírsv:	7,6680 g	Tel.zsírsv:	3,1125 g	Tel.zsírsv:	2,5000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "UZSONNA"

Dátum: 2026/01/19

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/01/19	Kedd 2026/01/20	Szerda 2026/01/21	Csütörtök 2026/01/22	Péntek 2026/01/23
Pizzakrémés rúd 04-06 éves 194 kcal813 kJ A:Glutén,	Félkemény sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 209 kcal872 kJ A:Glutén, Tej,	Sajtkrém fehér kenyér 04-06 éves 126 kcal528 kJ A:Glutén, Tej,	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 153 kcal638 kJ A:Glutén,	Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal385 kJ A:Tej,
Mandarin 04-06 éves 47 kcal196 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:	241,32 kcal	Kalória:	211,54kcal	Kalória:	137,19kcal	Kalória:	156,56kcal	Kalória:	316,04kcal
Energia:	1.009,19 kJ	Energia:	884,64kJ	Energia:	573,72 kJ	Energia:	654,72kJ	Energia:	1.321,65 kJ
Zsír::	8,4420 g	Zsír::	9,6520 g	Zsír::	1,7440 g	Zsír::	5,7920 g	Zsír::	12,4600 g
Fehérje:	4,0540 g	Fehérje:	12,1860 g	Fehérje:	5,0440 g	Fehérje:	6,6860 g	Fehérje:	11,7600 g
Szénhidrát:	36,0860 g	Szénhidrát:	18,2600 g	Szénhidrát:	22,9200 g	Szénhidrát:	18,7300 g	Szénhidrát:	35,9300 g
Só:	0,3240 g	Só:	0,9940 g	Só:	0,6120 g	Só:	0,8140 g	Só:	0,6650 g
Cukor:	12,2760 g	Cukor:	0,5880 g	Cukor:	0,8840 g	Cukor:	0,5980 g	Cukor:	15,1150 g
Tel.zsírsav:	4,6900 g	Tel.zsírsav:	5,7680 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: 2026/01/19

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/01/19	Kedd 2026/01/20	Szerda 2026/01/21	Csütörtök 2026/01/22	Péntek 2026/01/23
Pizzakrémes rúd 04-06 éves 194 kcal A:Glutén, 813 kJ	Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 187 kcal A:Glutén, 783 kJ	Margarin fehér kenyér 04-06 éves 120 kcal A:Glutén, 501 kJ	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 153 kcal A:Glutén, 638 kJ	Rizstej 04-06 éves 94 kcal 393 kJ
Mandarin 04-06 éves 47 kcal 196 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 155 kcal A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 647 kJ

Kalória:	241,32 kcal	Kalória:	190,12kcal	Kalória:	130,83kcal	Kalória:	156,56kcal	Kalória:	248,64kcal
Energia:	1.009,19 kJ	Energia:	795,05kJ	Energia:	547,10 kJ	Energia:	654,72kJ	Energia:	1.039,79 kJ
Zsír::	8,4420 g	Zsír::	4,2400 g	Zsír::	2,9440 g	Zsír::	5,7920 g	Zsír::	8,3067 g
Fehérje:	4,0540 g	Fehérje:	6,6417 g	Fehérje:	2,9040 g	Fehérje:	6,6860 g	Fehérje:	3,4400 g
Szénhidrát:	36,0860 g	Szénhidrát:	30,1083 g	Szénhidrát:	20,9800 g	Szénhidrát:	18,7300 g	Szénhidrát:	57,8867 g
Só:	0,3240 g	Só:	0,7933 g	Só:	0,5080 g	Só:	0,8140 g	Só:	0,4900 g
Cukor:	12,2760 g	Cukor:	0,9217 g	Cukor:	0,1440 g	Cukor:	0,5980 g	Cukor:	31,2767 g
Tel.zsírsav:	4,6900 g	Tel.zsírsav:	1,9300 g	Tel.zsírsav:	1,5040 g	Tel.zsírsav:	2,3480 g	Tel.zsírsav:	2,9900 g