

|                                     |                           |
|-------------------------------------|---------------------------|
| Étlap változtatás jogát fenntartjuk | Nyomtatta : Hraska Zoltán |
| Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"               |                           |
| Dátum: 2026/02/09                   |                           |

| Hétfo<br>2026/02/09                                                               | Kedd<br>2026/02/10                                                                                    | Szerda<br>2026/02/11                                                                                       | Csütörtök<br>2026/02/12                                                          | Péntek<br>2026/02/13                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tej 1,5 %-os 04-06 éves</b><br><br>92 kcal<br>A:Tej,<br><br>385 kJ             | <b>Gyümölcstea 04-06 éves</b><br><br>28 kcal<br><br>118 kJ                                            | <b>Gyümölcstea 04-06 éves</b><br><br>28 kcal<br><br>118 kJ                                                 | <b>Kakaó 1,5 % -os tejből 04-06 éves</b><br><br>129 kcal<br>A:Tej,<br><br>539 kJ | <b>Gyümölcstea 04-06 éves</b><br><br>28 kcal<br><br>118 kJ                                   |
| <b>Kifli teljeskiorlésu 04-06 éves</b><br><br>151 kcal<br>A:Glutén,<br><br>631 kJ | <b>Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06</b><br><br>153 kcal<br>A:Glutén,<br><br>638 kJ | <b>Félkemény sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06</b><br><br>209 kcal<br>A:Glutén, Tej,<br><br>872 kJ | <b>Fonott kalács 04-06 éves</b><br><br>123 kcal<br>A:Glutén,<br><br>516 kJ       | <b>Fánk 04-06 éves</b><br><br>274 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Csillagfűrt,<br><br>1.147 kJ |
|                                                                                   | <b>Kápia paprika 04-06 éves</b><br><br>4 kcal<br><br>16 kJ                                            | <b>Uborka 04-06 éves</b><br><br>2 kcal<br><br>10 kJ                                                        |                                                                                  |                                                                                              |

|              |             |              |            |              |            |              |            |              |             |
|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|-------------|
| Kalória:     | 242,91 kcal | Kalória:     | 184,72kcal | Kalória:     | 239,04kcal | Kalória:     | 252,19kcal | Kalória:     | 302,36kcal  |
| Energia:     | 1.015,84 kJ | Energia:     | 772,46kJ   | Energia:     | 999,63 kJ  | Energia:     | 1.054,64kJ | Energia:     | 1.264,46 kJ |
| Zsír::       | 4,8095 g    | Zsír::       | 5,7934 g   | Zsír::       | 9,6534 g   | Zsír::       | 5,7920 g   | Zsír::       | 7,0338 g    |
| Fehérje:     | 11,4950 g   | Fehérje:     | 6,6881 g   | Fehérje:     | 12,1481 g  | Fehérje:     | 9,3960 g   | Fehérje:     | 4,7690 g    |
| Szénhidrát:  | 36,8800 g   | Szénhidrát:  | 25,7783 g  | Szénhidrát:  | 25,2483 g  | Szénhidrát:  | 38,5160 g  | Szénhidrát:  | 51,7376 g   |
| Só:          | 0,6235 g    | Só:          | 0,8140 g   | Só:          | 0,9960 g   | Só:          | 0,4800 g   | Só:          | 0,0216 g    |
| Cukor:       | 10,9640 g   | Cukor:       | 7,5980 g   | Cukor:       | 7,5880 g   | Cukor:       | 19,3080 g  | Cukor:       | 27,4580 g   |
| Tel.zsírsav: | 2,6435 g    | Tel.zsírsav: | 2,3480 g   | Tel.zsírsav: | 5,7680 g   | Tel.zsírsav: | 3,4960 g   | Tel.zsírsav: | 3,0150 g    |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/02/09

Nyomtatta : Hraska Zoltán

| Hétfo<br>2026/02/09                                                                | Kedd<br>2026/02/10                                                                                     | Szerda<br>2026/02/11                                                                         | Csütörtök<br>2026/02/12                                                     | Péntek<br>2026/02/13                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <div>Rizstej 04-06 éves</div> <div>94 kcal393 kJ</div>                             | <div>Gyümölcstea 04-06 éves</div> <div>28 kcal118 kJ</div>                                             | <div>Gyümölcstea 04-06 éves</div> <div>28 kcal118 kJ</div>                                   | <div>Rizstejes kakaó 04-06 éves</div> <div>111 kcal463 kJ</div>             | <div>Gyümölcstea 04-06 éves</div> <div>28 kcal118 kJ</div>           |
| <div>Kifli teljeskiorlésu 04-06 éves</div> <div>151 kcal631 kJ<br/>A:Glutén,</div> | <div>Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06</div> <div>153 kcal638 kJ<br/>A:Glutén,</div> | <div>Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves</div> <div>147 kcal615 kJ<br/>A:Glutén,</div> | <div>Fonott kalács 04-06 éves</div> <div>123 kcal516 kJ<br/>A:Glutén,</div> | <div>Fánk 04-06 éves</div> <div>289 kcal1.208 kJ<br/>A:Glutén,</div> |
|                                                                                    | <div>Kápia paprika 04-06 éves</div> <div>4 kcal16 kJ</div>                                             | <div>Uborka 04-06 éves</div> <div>2 kcal10 kJ</div>                                          |                                                                             |                                                                      |

|              |             |              |            |              |            |              |            |              |             |
|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|-------------|
| Kalória:     | 244,91 kcal | Kalória:     | 184,72kcal | Kalória:     | 177,47kcal | Kalória:     | 234,19kcal | Kalória:     | 317,11kcal  |
| Energia:     | 1.024,21 kJ | Energia:     | 772,46kJ   | Energia:     | 742,16 kJ  | Energia:     | 979,37kJ   | Energia:     | 1.326,12 kJ |
| Zsír::       | 3,8095 g    | Zsír::       | 5,7934 g   | Zsír::       | 3,9364 g   | Zsír::       | 4,7920 g   | Zsír::       | 8,6906 g    |
| Fehérje:     | 4,8950 g    | Fehérje:     | 6,6881 g   | Fehérje:     | 5,0221 g   | Fehérje:     | 2,7960 g   | Fehérje:     | 3,2743 g    |
| Szénhidrát:  | 46,2800 g   | Szénhidrát:  | 25,7783 g  | Szénhidrát:  | 29,6883 g  | Szénhidrát:  | 42,9160 g  | Szénhidrát:  | 51,3233 g   |
| Só:          | 0,6035 g    | Só:          | 0,8140 g   | Só:          | 0,6270 g   | Só:          | 0,4600 g   | Só:          | 0,0426 g    |
| Cukor:       | 7,9640 g    | Cukor:       | 7,5980 g   | Cukor:       | 7,7100 g   | Cukor:       | 11,3080 g  | Cukor:       | 28,7150 g   |
| Tel.zsírsav: | 0,6435 g    | Tel.zsírsav: | 2,3480 g   | Tel.zsírsav: | 1,8600 g   | Tel.zsírsav: | 1,4960 g   | Tel.zsírsav: | 1,4500 g    |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA EBÉD  
Dátum: 2026/02/09

| Hétfo<br>2026/02/09                                                                                  | Kedd<br>2026/02/10                                                                                     | Szerda<br>2026/02/11                                                                 | Csütörtök<br>2026/02/12                                                   | Péntek<br>2026/02/13                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tárkonyos sertésraguleves<br/>04-06 éves</b><br>198 kcal<br>A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, 803 kJ | <b>Lebbencsleves 04-06 éves</b><br>106 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Zeller, 418 kJ                         | <b>Tojásleves 04-06 éves</b><br>90 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Zeller, 325 kJ           | <b>Paradicsomleves 04-06 éves</b><br>107 kcal<br>A:Glutén, Zeller, 395 kJ | <b>Zöldségleves 04-06 éves</b><br>83 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Zeller, 319 kJ                 |
| <b>Szilvatöltelikes gombóc 04-06 éves</b><br>331 kcal<br>A:Glutén, 1.383 kJ                          | <b>Mézes mustáros csirkeragu<br/>04-06 éves</b><br>191 kcal<br>A:Glutén, Tej, Mustár, Szójabab, 800 kJ | <b>Sertéshúsos zöldséges bulgur<br/>04-06 éves</b><br>327 kcal<br>A:Glutén, 1.368 kJ | <b>Magyaros sertéssült 04-06 éves</b><br>193 kcal<br>A:Glutén, 808 kJ     | <b>Csirkepaprikás 04-06 éves</b><br>159 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 663 kJ |
|                                                                                                      | <b>Párolt rizs 04-06 éves</b><br>210 kcal 880 kJ                                                       | <b>Vegyes vágott saláta 04-06 éves</b><br>41 kcal 172 kJ                             | <b>Kukoricás rizs 04-06 éves</b><br>323 kcal 1.351 kJ                     | <b>Tészta köret durum 04-06 éves</b><br>222 kcal<br>A:Glutén, 930 kJ                         |

|             |             |             |            |             |             |             |            |             |             |
|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| Kalória:    | 529,04 kcal | Kalória:    | 507,87kcal | Kalória:    | 458,29kcal  | Kalória:    | 623,01kcal | Kalória:    | 463,59kcal  |
| Energia:    | 2.185,73 kJ | Energia:    | 2.097,83kJ | Energia:    | 1.864,37 kJ | Energia:    | 2.553,33kJ | Energia:    | 1.912,66 kJ |
| Zsír::      | 16,4303 g   | Zsír::      | 14,3959 g  | Zsír::      | 16,0548 g   | Zsír::      | 23,4892 g  | Zsír::      | 21,1041 g   |
| Fehérje:    | 16,3553 g   | Fehérje:    | 21,9396 g  | Fehérje:    | 19,7753 g   | Fehérje:    | 22,8653 g  | Fehérje:    | 18,5919 g   |
| Szénhidrát: | 64,2298 g   | Szénhidrát: | 66,9281 g  | Szénhidrát: | 62,7185 g   | Szénhidrát: | 75,5659 g  | Szénhidrát: | 56,6760 g   |
| Só:         | 0,7198 g    | Só:         | 1,0091 g   | Só:         | 0,8563 g    | Só:         | 0,7023 g   | Só:         | 0,9864 g    |
| Cukor:      | 24,9595 g   | Cukor:      | 5,6453 g   | Cukor:      | 6,2840 g    | Cukor:      | 9,4107 g   | Cukor:      | 2,7495 g    |
| Tel.zsírsv: | 4,1150 g    | Tel.zsírsv: | 1,3416 g   | Tel.zsírsv: | 1,8480 g    | Tel.zsírsv: | 3,4469 g   | Tel.zsírsv: | 21,1725 g   |

|                                     |                           |
|-------------------------------------|---------------------------|
| Étlap változtatás jogát fenntartjuk | Nyomtatta : Hraska Zoltán |
| Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"         |                           |
| Dátum: 2026/02/09                   |                           |

| Hétfo<br>2026/02/09                                                                  | Kedd<br>2026/02/10                                                                     | Szerda<br>2026/02/11                                                                | Csütörtök<br>2026/02/12                                                      | Péntek<br>2026/02/13                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>Szilvatóltelékes gombóc 04-06 éves</b><br>383 kcal<br>A:Glutén,<br>1.603 kJ       | <b>Lebbencsleves 04-06 éves</b><br>64 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Zeller,<br>254 kJ       | <b>Tojásleves 04-06 éves</b><br>44 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Zeller,<br>157 kJ       | <b>Paradicsomleves 04-06 éves</b><br>107 kcal<br>A:Glutén, Zeller,<br>395 kJ | <b>Zöldségleves 04-06 éves</b><br>68 kcal<br>A:Zeller,<br>259 kJ        |
| <b>Sertésraguleves 04-06 éves</b><br>102 kcal<br>A:Glutén, Zeller, Mustár,<br>399 kJ | <b>Burgonyaleves magyaros 04-06 éves</b><br>72 kcal<br>A:Glutén, Zeller,<br>287 kJ     | <b>Rizsleves</b><br>71 kcal<br>A:Zeller,<br>297 kJ                                  | <b>Magyaros sertéssült 04-06 éves</b><br>198 kcal<br>A:Glutén,<br>828 kJ     | <b>Tésztá köret durum 04-06 éves</b><br>222 kcal<br>A:Glutén,<br>930 kJ |
|                                                                                      | <b>Mézes mustáros csirkeragu 04-06 éves</b><br>188 kcal<br>A:Glutén, Mustár,<br>788 kJ | <b>Sertéshúsos zöldséges bulgur 04-06 éves</b><br>339 kcal<br>A:Glutén,<br>1.420 kJ | <b>Kukoricás rizs 04-06 éves</b><br>323 kcal<br>1.351 kJ                     | <b>Csirkepörkölt 04-06 éves</b><br>132 kcal<br>551 kJ                   |
|                                                                                      | <b>Párolt rizs 04-06 éves</b><br>210 kcal<br>880 kJ                                    | <b>Vegyes vágott saláta 04-06 éves</b><br>61 kcal<br>256 kJ                         |                                                                              |                                                                         |

|              |             |              |            |              |             |              |            |              |             |
|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------------|
| Kalória:     | 485,05 kcal | Kalória:     | 534,53kcal | Kalória:     | 515,42kcal  | Kalória:     | 627,81kcal | Kalória:     | 422,54kcal  |
| Energia:     | 2.001,89 kJ | Energia:     | 2.209,34kJ | Energia:     | 2.129,35 kJ | Energia:     | 2.573,40kJ | Energia:     | 1.741,00 kJ |
| Zsír::       | 10,5666 g   | Zsír::       | 13,8803 g  | Zsír::       | 17,1067 g   | Zsír::       | 23,5012 g  | Zsír::       | 20,7490 g   |
| Fehérje:     | 15,9310 g   | Fehérje:     | 24,5521 g  | Fehérje:     | 19,7674 g   | Fehérje:     | 23,0093 g  | Fehérje:     | 17,2730 g   |
| Szénhidrát:  | 67,9533 g   | Szénhidrát:  | 71,1498 g  | Szénhidrát:  | 72,8837 g   | Szénhidrát:  | 76,5259 g  | Szénhidrát:  | 49,5020 g   |
| Só:          | 1,0505 g    | Só:          | 1,2233 g   | Só:          | 0,8781 g    | Só:          | 0,9523 g   | Só:          | 0,9758 g    |
| Cukor:       | 29,2470 g   | Cukor:       | 7,7391 g   | Cukor:       | 11,5976 g   | Cukor:       | 9,4107 g   | Cukor:       | 2,2895 g    |
| Tel.zsírsav: | 1,5010 g    | Tel.zsírsav: | 1,3760 g   | Tel.zsírsav: | 2,1238 g    | Tel.zsírsav: | 3,4469 g   | Tel.zsírsav: | 2,1460 g    |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "UZSONNA"

Dátum: 2026/02/09

Nyomtatta : Hraska Zoltán

| Hétfo<br>2026/02/09                                                                                            | Kedd<br>2026/02/10                                                                | Szerda<br>2026/02/11                                                                     | Csütörtök<br>2026/02/12                                                                                          | Péntek<br>2026/02/13                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>Csemege kolbász margarin<br/>fehér kenyér 04-06 éves</div> <div>157 kcal656 kJ</div> <div>A:Glutén,</div> | <div>Tej 1,5 %-os 04-06 éves</div> <div>92 kcal385 kJ</div> <div>A:Tej,</div>     | <div>Gyümölcsös joghurt 04-06<br/>éves</div> <div>101 kcal423 kJ</div> <div>A:Tej,</div> | <div>Sertéspárizsi margarin<br/>teljeskiorlésu kenyér 04-06</div> <div>156 kcal654 kJ</div> <div>A:Glutén,</div> | <div>Tej 1,5 %-os 04-06 éves</div> <div>92 kcal385 kJ</div> <div>A:Tej,</div>             |
| <div>Paprika 04-06 éves</div> <div>11 kcal46 kJ</div>                                                          | <div>Kakaós csiga 04-06 éves</div> <div>198 kcal827 kJ</div> <div>A:Glutén,</div> | <div>Kifli 04-06 éves</div> <div>151 kcal632 kJ</div> <div>A:Glutén,</div>               | <div>Kápia paprika 04-06 éves</div> <div>4 kcal16 kJ</div>                                                       | <div>Kifli teljeskiorlésu 04-06 éves</div> <div>151 kcal631 kJ</div> <div>A:Glutén,</div> |
|                                                                                                                |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                  | <div>Alma 04-06 éves</div> <div>78 kcal326 kJ</div>                                       |

|              |             |              |            |              |             |              |            |              |             |
|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------------|
| Kalória:     | 167,80 kcal | Kalória:     | 289,69kcal | Kalória:     | 252,27kcal  | Kalória:     | 160,36kcal | Kalória:     | 320,91kcal  |
| Energia:     | 701,74 kJ   | Energia:     | 1.211,45kJ | Energia:     | 1.054,96 kJ | Energia:     | 670,61kJ   | Energia:     | 1.342,03 kJ |
| Zsír::       | 6,1800 g    | Zsír::       | 11,1550 g  | Zsír::       | 3,1145 g    | Zsír::       | 6,3920 g   | Zsír::       | 5,1095 g    |
| Fehérje:     | 4,8740 g    | Fehérje:     | 9,5550 g   | Fehérje:     | 9,4085 g    | Fehérje:     | 6,2860 g   | Fehérje:     | 11,7950 g   |
| Szénhidrát:  | 19,1380 g   | Szénhidrát:  | 36,7100 g  | Szénhidrát:  | 45,4580 g   | Szénhidrát:  | 18,6700 g  | Szénhidrát:  | 53,9800 g   |
| Só:          | 0,8560 g    | Só:          | 0,2550 g   | Só:          | 0,5705 g    | Só:          | 0,8140 g   | Só:          | 0,6235 g    |
| Cukor:       | 0,1780 g    | Cukor:       | 18,0150 g  | Cukor:       | 14,4315 g   | Cukor:       | 0,6580 g   | Cukor:       | 13,6640 g   |
| Tel.zsírsav: | 2,2640 g    | Tel.zsírsav: | 6,5900 g   | Tel.zsírsav: | 1,9755 g    | Tel.zsírsav: | 2,6280 g   | Tel.zsírsav: | 2,6435 g    |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Nyomtatta : Hraska Zoltán  
Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2026/02/09

| Hétfo<br>2026/02/09                                                                        | Kedd<br>2026/02/10                                                | Szerda<br>2026/02/11                                       | Csütörtök<br>2026/02/12                                                                      | Péntek<br>2026/02/13                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Paprika 04-06 éves</b><br><br>11 kcal46 kJ                                              | <b>Rizstej 04-06 éves</b><br><br>94 kcal393 kJ                    | <b>Almapüré 04-06 éves</b><br><br>71 kcal296 kJ            | <b>Sertéspárizsi margarin<br/>teljeskiorlésu kenyér 04-06</b><br>156 kcal654 kJ<br>A:Glutén, | <b>Rizstej 04-06 éves</b><br><br>94 kcal393 kJ                            |
| <b>Csemege kolbász margarin<br/>fehér kenyér 04-06 éves</b><br>184 kcal768 kJ<br>A:Glutén, | <b>Kakaós csiga 04-06 éves</b><br><br>198 kcal827 kJ<br>A:Glutén, | <b>Kifli 04-06 éves</b><br><br>151 kcal632 kJ<br>A:Glutén, |                                                                                              | <b>Kifli teljeskiorlésu 04-06 éves</b><br><br>151 kcal631 kJ<br>A:Glutén, |
|                                                                                            |                                                                   |                                                            |                                                                                              | <b>Alma 04-06 éves</b><br><br>78 kcal326 kJ                               |

|              |             |              |            |              |            |              |            |              |             |
|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|-------------|
| Kalória:     | 194,69 kcal | Kalória:     | 291,69kcal | Kalória:     | 221,82kcal | Kalória:     | 156,44kcal | Kalória:     | 322,91kcal  |
| Energia:     | 814,17 kJ   | Energia:     | 1.219,82kJ | Energia:     | 927,62 kJ  | Energia:     | 654,21kJ   | Energia:     | 1.350,40 kJ |
| Zsír::       | 7,0850 g    | Zsír::       | 10,1550 g  | Zsír::       | 0,4895 g   | Zsír::       | 6,3320 g   | Zsír::       | 4,1095 g    |
| Fehérje:     | 5,3450 g    | Fehérje:     | 2,9550 g   | Fehérje:     | 5,0185 g   | Fehérje:     | 6,0460 g   | Fehérje:     | 5,1950 g    |
| Szénhidrát:  | 23,7400 g   | Szénhidrát:  | 46,1100 g  | Szénhidrát:  | 46,4330 g  | Szénhidrát:  | 18,0700 g  | Szénhidrát:  | 63,3800 g   |
| Só:          | 1,0000 g    | Só:          | 0,2350 g   | Só:          | 0,4455 g   | Só:          | 0,8140 g   | Só:          | 0,6035 g    |
| Cukor:       | 0,2350 g    | Cukor:       | 15,0150 g  | Cukor:       | 13,3815 g  | Cukor:       | 0,6580 g   | Cukor:       | 10,6640 g   |
| Tel.zsírsav: | 2,6550 g    | Tel.zsírsav: | 4,5900 g   | Tel.zsírsav: | 0,2255 g   | Tel.zsírsav: | 2,6280 g   | Tel.zsírsav: | 0,6435 g    |