

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"	
Dátum: 2026/03/09	

Hétfő 2026/03/09	Kedd 2026/03/10	Szerda 2026/03/11	Csütörtök 2026/03/12	Péntek 2026/03/13
Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal A:Tej, 385 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal 118 kJ	Kakaó 1,5 % -os tejből 04-06 éves 129 kcal A:Tej, 539 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal 118 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal 118 kJ
Fonott kalács 04-06 éves 123 kcal A:Glutén, 516 kJ	Tojáskrémek kenyér 04-06 éves 174 kcal A:Glutén, Tojás, Mustár, 728 kJ	Zöldfuszerez lencsekrém 04-06 éves 56 kcal A:Tej, Mustár, 222 kJ	Körözött teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 168 kcal A:Glutén, Tej, 702 kJ	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 134 kcal A:Glutén, 562 kJ
	Paprika 04-06 éves 11 kcal 46 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 04-06 éves 72 kcal A:Glutén, 302 kJ	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal 16 kJ	Paprika 04-06 éves 11 kcal 46 kJ

Kalória:	215,39 kcal	Kalória:	213,20kcal	Kalória:	257,26kcal	Kalória:	199,83kcal	Kalória:	173,59kcal
Energia:	900,75 kJ	Energia:	891,57kJ	Energia:	1.062,72 kJ	Energia:	835,67kJ	Energia:	725,95 kJ
Zsír::	5,7920 g	Zsír::	10,5554 g	Zsír::	5,6168 g	Zsír::	6,2609 g	Zsír::	3,5934 g
Fehérje:	9,3960 g	Fehérje:	5,8251 g	Fehérje:	12,4593 g	Fehérje:	7,9246 g	Fehérje:	7,0081 g
Szénhidrát:	30,6760 g	Szénhidrát:	28,7103 g	Szénhidrát:	36,1775 g	Szénhidrát:	26,9438 g	Szénhidrát:	25,7783 g
Só:	0,4800 g	Só:	0,6280 g	Só:	0,6190 g	Só:	0,6245 g	Só:	0,8440 g
Cukor:	12,3080 g	Cukor:	7,3900 g	Cukor:	17,3160 g	Cukor:	7,9295 g	Cukor:	7,5780 g
Tel.zsírsv:	3,4960 g	Tel.zsírsv:	0,5830 g	Tel.zsírsv:	2,8925 g	Tel.zsírsv:	3,5585 g	Tel.zsírsv:	1,5880 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/03/09

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/03/09	Kedd 2026/03/10	Szerda 2026/03/11	Csütörtök 2026/03/12	Péntek 2026/03/13
Rizstej 04-06 éves 94 kcal393 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
Fonott kalács 04-06 éves 154 kcal645 kJ A:Glutén,	Tojáskrémes kenyér 04-06 éves 99 kcal413 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,	Zöldfuszeres lencsekrém 04-06 éves 38 kcal144 kJ A:Mustár,	Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 118 kcal492 kJ A:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 134 kcal562 kJ A:Glutén,
	Margarin fehér kenyér 04-06 éves 72 kcal302 kJ A:Glutén,	Kenyér teljeskiorlésu 04-06 éves 72 kcal302 kJ A:Glutén,	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ	Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ
	Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ			

Kalória:	248,24 kcal	Kalória:	210,19kcal	Kalória:	220,65kcal	Kalória:	149,65kcal	Kalória:	173,59kcal
Energia:	1.038,11 kJ	Energia:	879,00kJ	Energia:	909,61 kJ	Energia:	625,84kJ	Energia:	725,95 kJ
Zsír::	5,4900 g	Zsír::	6,8464 g	Zsír::	3,6961 g	Zsír::	3,1934 g	Zsír::	3,5934 g
Fehérje:	3,4950 g	Fehérje:	5,0141 g	Fehérje:	5,7153 g	Fehérje:	4,0981 g	Fehérje:	7,0081 g
Szénhidrát:	45,3450 g	Szénhidrát:	33,3993 g	Szénhidrát:	40,3830 g	Szénhidrát:	25,4883 g	Szénhidrát:	25,7783 g
Só:	0,5300 g	Só:	0,6610 g	Só:	0,5940 g	Só:	0,5000 g	Só:	0,8440 g
Cukor:	9,9850 g	Cukor:	7,2580 g	Cukor:	9,2110 g	Cukor:	7,5680 g	Cukor:	7,5780 g
Tel.zsírsav:	1,8700 g	Tel.zsírsav:	1,0880 g	Tel.zsírsav:	0,1875 g	Tel.zsírsav:	1,4880 g	Tel.zsírsav:	1,5880 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2026/03/09

Hétfo 2026/03/09	Kedd 2026/03/10	Szerda 2026/03/11	Csütörtök 2026/03/12	Péntek 2026/03/13
Gombás zöldségleves 04-06 éves 95 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 369 kJ	Fahéjas szilvaleves 04-06 éves 79 kcal A:Glutén, 328 kJ	Paradicsomleves 04-06 éves 107 kcal A:Glutén, Zeller, 395 kJ	Csontleves 04-06 éves 133 kcal A:Glutén, Zeller, 529 kJ	Sertés gulyásleves 04-06 éves 178 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 719 kJ
Majorannás sertéstokány 04-06 éves 187 kcal A:Glutén, 784 kJ	Tejszínes csirkemell 04-06 éves 205 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 858 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell süto-ben sü-tve 04-06 éves 217 kcal A:Glutén, 907 kJ	Sertéspörkölt 04-06 éves 156 kcal 654 kJ	Darás metélt extradzsemmel 04-06 éves 462 kcal A:Glutén, 1.930 kJ
Tört burgonya 04-06 éves 199 kcal 832 kJ	Párolt rizs 04-06 éves 238 kcal 995 kJ	Zöldséges bulgur 04-06 éves 208 kcal A:Glutén, 870 kJ	Sárgaborsó fozelék 04-06 éves 214 kcal A:Glutén, 896 kJ	

Kalória:	480,90 kcal	Kalória:	521,72kcal	Kalória:	531,63kcal	Kalória:	503,33kcal	Kalória:	639,81kcal
Energia:	1.984,84 kJ	Energia:	2.181,53kJ	Energia:	2.171,21 kJ	Energia:	2.078,70kJ	Energia:	2.649,63 kJ
Zsír::	23,6041 g	Zsír::	18,7561 g	Zsír::	21,4790 g	Zsír::	25,5360 g	Zsír::	17,9402 g
Fehérje:	20,6405 g	Fehérje:	19,8105 g	Fehérje:	16,7464 g	Fehérje:	26,5245 g	Fehérje:	21,1416 g
Szénhidrát:	40,6898 g	Szénhidrát:	63,2427 g	Szénhidrát:	68,1956 g	Szénhidrát:	35,6175 g	Szénhidrát:	96,0420 g
Só:	0,5906 g	Só:	0,7733 g	Só:	1,2541 g	Só:	0,7369 g	Só:	0,4975 g
Cukor:	7,0991 g	Cukor:	13,5655 g	Cukor:	7,7992 g	Cukor:	2,2895 g	Cukor:	27,7950 g
Tel.zsír-sav:	21,2735 g	Tel.zsír-sav:	1,7380 g	Tel.zsír-sav:	2,5830 g	Tel.zsír-sav:	3,0152 g	Tel.zsír-sav:	2,5815 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/03/09

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/03/09	Kedd 2026/03/10	Szerda 2026/03/11	Csütörtök 2026/03/12	Péntek 2026/03/13
Gombás zöldségleves 04-06 éves 102 kcal402 kJ A:Zeller,	Fahéjas szilvaleves 04-06 éves 98 kcal411 kJ A:Glutén,	Paradicsomleves 04-06 éves 107 kcal395 kJ A:Glutén, Zeller,	Csontleves 04-06 éves 133 kcal529 kJ A:Glutén, Zeller,	Sertés gulyásleves 04-06 éves 173 kcal699 kJ A:Zeller,
Majorannás sertéstokány 04-06 éves 189 kcal791 kJ A:Glutén,	Csirkemellragu rizstejjel 04-06 éves 165 kcal691 kJ A:Glutén,	Kukoricapelyhes csirkemell sütoiben sültve 04-06 éves 217 kcal907 kJ A:Glutén,	Sertéspörkölt 04-06 éves 156 kcal654 kJ	Darás metélt extradzsemmel 04-06 éves 462 kcal1.930 kJ A:Glutén,
Tört burgonya 04-06 éves 199 kcal832 kJ	Párolt rizs 04-06 éves 239 kcal1.000 kJ	Zöldséges bulgur 04-06 éves 208 kcal870 kJ A:Glutén,	Sárgaborsó fozelék 04-06 éves 214 kcal896 kJ A:Glutén,	

Kalória:	490,49 kcal	Kalória:	502,82kcal	Kalória:	531,63kcal	Kalória:	503,33kcal	Kalória:	634,86kcal
Energia:	2.024,95 kJ	Energia:	2.102,51kJ	Energia:	2.171,21 kJ	Energia:	2.078,70kJ	Energia:	2.628,93 kJ
Zsír::	25,3291 g	Zsír::	13,6711 g	Zsír::	21,4790 g	Zsír::	25,5360 g	Zsír::	17,8102 g
Fehérje:	20,8185 g	Fehérje:	19,9645 g	Fehérje:	16,7464 g	Fehérje:	26,5245 g	Fehérje:	20,7966 g
Szénhidrát:	38,8578 g	Szénhidrát:	72,3317 g	Szénhidrát:	68,1956 g	Szénhidrát:	35,6175 g	Szénhidrát:	95,2120 g
Só:	0,6756 g	Só:	0,7815 g	Só:	1,3541 g	Só:	0,8369 g	Só:	1,2955 g
Cukor:	8,0391 g	Cukor:	20,5780 g	Cukor:	7,7992 g	Cukor:	2,2895 g	Cukor:	27,7750 g
Tel.zsírsav:	3,4835 g	Tel.zsírsav:	1,3350 g	Tel.zsírsav:	2,5830 g	Tel.zsírsav:	3,0152 g	Tel.zsírsav:	2,5250 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÓVODA "UZSONNA"	
Dátum: 2026/03/09	

Hétfo 2026/03/09	Kedd 2026/03/10	Szerda 2026/03/11	Csütörtök 2026/03/12	Péntek 2026/03/13
Félkemény sajt margarin lenmagos teljeskiorléсу zsemle 266 kcal A:Glutén, Tej,1.111 kJ	Soproni felvágott margarin teljeskiorléсу kenyér 04-06 167 kcal A:Glutén,699 kJ	Vajkrém magvas kenyér 04-06 éves 134 kcal A:Glutén, Tej,562 kJ	Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal A:Tej,385 kJ	Gyümölcsös joghurt kifli 04-06 éves 249 kcal A:Glutén, Tej,1.039 kJ
Retek 04-06 éves 3 kcal13 kJ		Mandarin 04-06 éves 47 kcal196 kJ	Sertéspárizsi margarin fehér kenyér 04-06 éves 159 kcal A:Glutén,664 kJ	

Kalória:	268,59 kcal	Kalória:	167,24kcal	Kalória:	181,36kcal	Kalória:	250,69kcal	Kalória:	248,52kcal
Energia:	1.123,22 kJ	Energia:	699,38kJ	Energia:	758,45 kJ	Energia:	1.048,35kJ	Energia:	1.039,28 kJ
Zsír::	10,5250 g	Zsír::	7,3320 g	Zsír::	4,4520 g	Zsír::	9,0840 g	Zsír::	2,9895 g
Fehérje:	13,8650 g	Fehérje:	6,2460 g	Fehérje:	4,6660 g	Fehérje:	11,5340 g	Fehérje:	8,2835 g
Szénhidrát:	28,5200 g	Szénhidrát:	18,3900 g	Szénhidrát:	30,0560 g	Szénhidrát:	30,2100 g	Szénhidrát:	45,9580 g
Só:	1,0250 g	Só:	0,8140 g	Só:	0,5510 g	Só:	1,0220 g	Só:	0,5705 g
Cukor:	0,8600 g	Cukor:	0,7180 g	Cukor:	9,8230 g	Cukor:	9,8340 g	Cukor:	13,8065 g
Tel.zsírsav:	5,8050 g	Tel.zsírsav:	3,1080 g	Tel.zsírsav:	2,3100 g	Tel.zsírsav:	4,6440 g	Tel.zsírsav:	1,8505 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2026/03/09	

Hétfő 2026/03/09	Kedd 2026/03/10	Szerda 2026/03/11	Csütörtök 2026/03/12	Péntek 2026/03/13
Margarinos zsemle 04-06 éves 171 kcal A:Glutén, 715 kJ	Soproni felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 372 kcal A:Glutén, 1.556 kJ	Margarin magvas kenyér 04-06 éves 123 kcal A:Glutén, 516 kJ	Rizstej 04-06 éves 94 kcal 393 kJ	Almapüré 04-06 éves 71 kcal 296 kJ
Retek 04-06 éves 3 kcal 13 kJ		Mandarin 04-06 éves 47 kcal 196 kJ	Sertéspárizsi margarin fehér kenyér 04-06 éves 159 kcal A:Glutén, 664 kJ	Kifli 04-06 éves 151 kcal A:Glutén, 632 kJ

Kalória:	174,09 kcal	Kalória:	371,97kcal	Kalória:	170,20kcal	Kalória:	252,69kcal	Kalória:	221,82kcal
Energia:	728,03 kJ	Energia:	1.555,54kJ	Energia:	711,76 kJ	Energia:	1.056,71kJ	Energia:	927,62 kJ
Zsír::	3,6250 g	Zsír::	8,8875 g	Zsír::	3,8520 g	Zsír::	8,0840 g	Zsír::	0,4895 g
Fehérje:	5,7650 g	Fehérje:	14,3125 g	Fehérje:	3,9760 g	Fehérje:	4,9340 g	Fehérje:	5,0185 g
Szénhidrát:	28,4900 g	Szénhidrát:	56,1725 g	Szénhidrát:	29,5160 g	Szénhidrát:	39,6100 g	Szénhidrát:	46,4330 g
Só:	0,5150 g	Só:	1,6725 g	Só:	0,5120 g	Só:	1,0020 g	Só:	0,4455 g
Cukor:	0,8300 g	Cukor:	1,7975 g	Cukor:	9,5080 g	Cukor:	6,8340 g	Cukor:	13,3815 g
Tel.zsírsav:	1,3050 g	Tel.zsírsav:	3,4650 g	Tel.zsírsav:	1,6800 g	Tel.zsírsav:	2,6440 g	Tel.zsírsav:	0,2255 g