

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"  
Dátum: 2026/04/13

Hétfő 2026/04/13	Kedd 2026/04/14	Szerda 2026/04/15	Csütörtök 2026/04/16	Péntek 2026/04/17
<b>Gyümölcsstea 04-06 éves</b> 28 kcal 118 kJ	<b>Gyümölcsstea 04-06 éves</b> 28 kcal 118 kJ	<b>Gyümölcsstea 04-06 éves</b> 28 kcal 118 kJ	<b>Fatörzs kifli 04-06 éves</b> 180 kcal A:Glutén, 754 kJ	<b>Gyümölcsstea 04-06 éves</b> 28 kcal 118 kJ
<b>Vajkrémes kenyér 04-06 éves</b> 100 kcal A:Glutén, Tej, 418 kJ	<b>Zöldfuszeres lencsekrém 04-06 éves</b> 48 kcal A:Tej, Mustár, 187 kJ	<b>Halkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves</b> 156 kcal A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak, 651 kJ	<b>Vaníliás tej 1,5%-os tejből 04-06 éves</b> 116 kcal A:Tej, 487 kJ	<b>Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves</b> 134 kcal A:Glutén, 562 kJ
	<b>Kenyér 04-06 éves</b> 74 kcal A:Glutén, 309 kJ			<b>Paprika 04-06 éves</b> 11 kcal 46 kJ

Kalória:	128,02 kcal	Kalória:	150,03kcal	Kalória:	183,90kcal	Kalória:	296,61kcal	Kalória:	173,59kcal
Energia:	535,36 kJ	Energia:	614,29kJ	Energia:	769,04 kJ	Energia:	1.240,37kJ	Energia:	725,95 kJ
Zsír:	2,7644 g	Zsír:	1,5122 g	Zsír:	4,9334 g	Zsír:	7,2400 g	Zsír:	3,5934 g
Fehérje:	2,6151 g	Fehérje:	5,0274 g	Fehérje:	8,8581 g	Fehérje:	10,6900 g	Fehérje:	7,0081 g
Szénhidrát:	22,7683 g	Szénhidrát:	27,6908 g	Szénhidrát:	25,1783 g	Szénhidrát:	46,3999 g	Szénhidrát:	25,7783 g
Só:	0,4170 g	Só:	0,4250 g	Só:	0,6240 g	Só:	0,4900 g	Só:	0,8440 g
Cukor:	7,3630 g	Cukor:	7,3980 g	Cukor:	7,7130 g	Cukor:	19,8700 g	Cukor:	7,5780 g
Tel.zsírsvav:	1,6980 g	Tel.zsírsvav:	0,8045 g	Tel.zsírsvav:	1,0980 g	Tel.zsírsvav:	4,1950 g	Tel.zsírsvav:	1,5880 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2026/04/13

Hétfő 2026/04/13	Kedd 2026/04/14	Szerda 2026/04/15	Csütörtök 2026/04/16	Péntek 2026/04/17
<b>Gyümölcsstea 04-06 éves</b> 28 kcal 118 kJ	<b>Gyümölcsstea 04-06 éves</b> 28 kcal 118 kJ	<b>Gyümölcsstea 04-06 éves</b> 28 kcal 118 kJ	<b>Fatörzs kifli 04-06 éves</b> 180 kcal 754 kJ A:Glutén,	<b>Gyümölcsstea 04-06 éves</b> 28 kcal 118 kJ
<b>Margarin fehér kenyér 04-06 éves</b> 120 kcal 501 kJ A:Glutén,	<b>Zöldfuszeres lencsekrém 04-06 éves</b> 71 kcal 283 kJ A:Mustár,	<b>Halkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves</b> 127 kcal 533 kJ A:Glutén, Halak,	<b>Vaníliás rizstej 04-06 éves</b> 118 kcal 495 kJ	<b>Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves</b> 134 kcal 562 kJ A:Glutén,
<b>Paprika 04-06 éves</b> 11 kcal 46 kJ	<b>Kenyér 04-06 éves</b> 123 kcal 515 kJ A:Glutén,			<b>Paprika 04-06 éves</b> 11 kcal 46 kJ

Kalória:	158,98 kcal	Kalória:	222,09kcal	Kalória:	155,50kcal	Kalória:	298,61kcal	Kalória:	173,59kcal
Energia:	664,84 kJ	Energia:	915,62kJ	Energia:	650,28 kJ	Energia:	1.248,74kJ	Energia:	725,95 kJ
Zsír:	2,9454 g	Zsír:	1,8535 g	Zsír:	1,9334 g	Zsír:	6,2400 g	Zsír:	3,5934 g
Fehérje:	2,9061 g	Fehérje:	8,8254 g	Fehérje:	8,7981 g	Fehérje:	4,0900 g	Fehérje:	7,0081 g
Szénhidrát:	28,0283 g	Szénhidrát:	42,1563 g	Szénhidrát:	24,9083 g	Szénhidrát:	55,7999 g	Szénhidrát:	25,7783 g
Só:	0,5080 g	Só:	0,6270 g	Só:	0,5440 g	Só:	0,4700 g	Só:	0,8440 g
Cukor:	7,1440 g	Cukor:	7,5350 g	Cukor:	7,5080 g	Cukor:	16,8700 g	Cukor:	7,5780 g
Tel.zsírsvav:	1,5040 g	Tel.zsírsvav:	0,3515 g	Tel.zsírsvav:	0,7680 g	Tel.zsírsvav:	2,1950 g	Tel.zsírsvav:	1,5880 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÓVODA EBÉD  
Dátum: 2026/04/13

Hétfő 2026/04/13	Kedd 2026/04/14	Szerda 2026/04/15	Csütörtök 2026/04/16	Péntek 2026/04/17
<b>Palócleves 04-06 éves</b> 213 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 867 kJ	<b>Sertésraguleves 04-06 éves</b> 87 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 336 kJ	<b>Tarhonyaleves 04-06 éves</b> 125 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 497 kJ	<b>Zöldborsóleves 04-06 éves</b> 162 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 651 kJ	<b>Barackos almaleves 04-06 éves</b> 101 kcal A:Glutén, 423 kJ
<b>Tejberizs 04-06 éves</b> 344 kcal A:Tej, 1.437 kJ	<b>Harcspaprikás 04-06 éves</b> 179 kcal A:Glutén, Tej, Halak, 748 kJ	<b>Gyros hús 04-06 éves</b> 114 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 478 kJ	<b>Rántott sajt sütoében sütte 04-06 éves</b> 223 kcal A:Glutén, Tej, 931 kJ	<b>Sült csirkecomb 04-06 éves</b> 143 kcal 598 kJ
<b>Kenyér teljeskiorlésu 04-06 éves</b> 72 kcal A:Glutén, 302 kJ	<b>Tészta köret durum 04-06 éves</b> 228 kcal A:Glutén, 953 kJ	<b>Sült burgonya 04-06 éves</b> 339 kcal 1.418 kJ	<b>Párolt rizs 04-06 éves</b> 205 kcal 857 kJ	<b>Petrezselymes burgonya 04-06 éves</b> 175 kcal 732 kJ
		<b>Friss saláta joghurtos öntettel 04-06 éves</b> 56 kcal A:Tej, 233 kJ	<b>Áfonya öntet 04-06 éves</b> 55 kcal 229 kJ	<b>Fejeskáposzta saláta 04-06 éves</b> 45 kcal 188 kJ

Kalória: 629,40 kcal  
Energia: 2.606,07 kJ  
Zsír: 18,1100 g  
Fehérje: 21,8600 g  
Szénhidrát: 89,9420 g  
Só: 1,0920 g  
Cukor: 36,5310 g  
Tel.zsírsv: 6,7915 g

Kalória: 493,27kcal  
Energia: 2.036,79kJ  
Zsír: 15,0955 g  
Fehérje: 27,9940 g  
Szénhidrát: 59,1290 g  
Só: 0,8220 g  
Cukor: 5,5500 g  
Tel.zsírsv: 4,0820 g

Kalória: 634,11kcal  
Energia: 2.625,78 kJ  
Zsír: 36,7750 g  
Fehérje: 17,4662 g  
Szénhidrát: 63,2570 g  
Só: 0,9742 g  
Cukor: 13,0950 g  
Tel.zsírsv: 8,2690 g

Kalória: 644,33kcal  
Energia: 2.668,50kJ  
Zsír: 26,6770 g  
Fehérje: 19,3655 g  
Szénhidrát: 75,5785 g  
Só: 1,2210 g  
Cukor: 15,4070 g  
Tel.zsírsv: 24,8425 g

Kalória: 464,18kcal  
Energia: 1.941,01 kJ  
Zsír: 11,7687 g  
Fehérje: 25,1112 g  
Szénhidrát: 59,5743 g  
Só: 0,6710 g  
Cukor: 25,3860 g  
Tel.zsírsv: 1,9100 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2026/04/13

Hétfő 2026/04/13	Kedd 2026/04/14	Szerda 2026/04/15	Csütörtök 2026/04/16	Péntek 2026/04/17
<b>Palócleves 04-06 éves</b> 184 kcal A:Glutén, Zeller, 743 kJ	<b>Sertésraguleves 04-06 éves</b> 94 kcal A:Zeller, 366 kJ	<b>Tarhonyaleves 04-06 éves</b> 123 kcal A:Glutén, 489 kJ	<b>Zöldborsóleves 04-06 éves</b> 148 kcal A:Glutén, Zeller, 591 kJ	<b>Barackos almaleves 04-06 éves</b> 101 kcal A:Glutén, 423 kJ
<b>Tejberizs 04-06 éves</b> 329 kcal 1.377 kJ	<b>Harcspaprikás 04-06 éves</b> 188 kcal A:Glutén, Halak, 784 kJ	<b>Gyros hús 04-06 éves</b> 114 kcal 478 kJ	<b>Tempurabundás csirkemell sütoiben sütve 04-06 éves</b> 188 kcal A:Glutén, 785 kJ	<b>Sült csirkecomb 04-06 éves</b> 202 kcal 844 kJ
<b>Kenyér teljeskiorlésu 04-06 éves</b> 72 kcal A:Glutén, 302 kJ	<b>Tészta köret durum 04-06 éves</b> 286 kcal A:Glutén, 1.195 kJ	<b>Sült burgonya 04-06 éves</b> 339 kcal 1.418 kJ	<b>Párolt rizs 04-06 éves</b> 205 kcal 857 kJ	<b>Petrezselymes burgonya 04-06 éves</b> 175 kcal 732 kJ
		<b>Friss saláta 04-06 éves</b> 44 kcal 184 kJ		<b>Fejeskáposzta saláta 04-06 éves</b> 42 kcal 175 kJ

Kalória: 585,32 kcal  
Energia: 2.421,74 kJ  
Zsír:: 11,8710 g  
Fehérje: 16,2730 g  
Szénhidrát: 98,6170 g  
Só: 1,0590 g  
Cukor: 34,0560 g  
Tel.zsírsvav: 1,5565 g

Kalória: 567,18kcal  
Energia: 2.345,87kJ  
Zsír:: 20,9475 g  
Fehérje: 34,4840 g  
Szénhidrát: 57,3890 g  
Só: 1,1925 g  
Cukor: 5,5040 g  
Tel.zsírsvav: 2,9500 g

Kalória: 620,48kcal  
Energia: 2.568,76 kJ  
Zsír:: 36,0630 g  
Fehérje: 16,7340 g  
Szénhidrát: 62,0200 g  
Só: 0,8562 g  
Cukor: 12,0540 g  
Tel.zsírsvav: 7,8480 g

Kalória: 540,15kcal  
Energia: 2.232,83kJ  
Zsír:: 25,5770 g  
Fehérje: 15,6135 g  
Szénhidrát: 57,3865 g  
Só: 0,9670 g  
Cukor: 4,2270 g  
Tel.zsírsvav: 3,2025 g

Kalória: 520,01kcal  
Energia: 2.174,51 kJ  
Zsír:: 14,0237 g  
Fehérje: 34,5362 g  
Szénhidrát: 59,2243 g  
Só: 0,7560 g  
Cukor: 25,3860 g  
Tel.zsírsvav: 2,5000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÓVODA "UZSONNA"  
Dátum: 2026/04/13

Hétfő 2026/04/13	Kedd 2026/04/14	Szerda 2026/04/15	Csütörtök 2026/04/16	Péntek 2026/04/17
<b>Pizzakrémes rúd 04-06 éves</b> 194 kcal A:Glutén, 813 kJ	<b>Félkemény sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06</b> 209 kcal A:Glutén, Tej, 872 kJ	<b>Sajtkrém fehér kenyér 04-06 éves</b> 126 kcal A:Glutén, Tej, 528 kJ	<b>Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06</b> 153 kcal A:Glutén, 638 kJ	<b>Tej 1,5 %-os 04-06 éves</b> 92 kcal A:Tej, 385 kJ
<b>Mandarin 04-06 éves</b> 47 kcal 196 kJ	<b>Retek 04-06 éves</b> 3 kcal 13 kJ	<b>Paprika 04-06 éves</b> 11 kcal 46 kJ	<b>Kápia paprika 04-06 éves</b> 4 kcal 16 kJ	<b>Dejós rúd 04-06 éves</b> 224 kcal A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 937 kJ

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.zsírsvav:	4,6900 g	Tel.zsírsvav:	5,7680 g	Tel.zsírsvav:	0,7840 g	Tel.zsírsvav:	2,3480 g	Tel.zsírsvav:	6,4850 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2026/04/13

Hétfő 2026/04/13	Kedd 2026/04/14	Szerda 2026/04/15	Csütörtök 2026/04/16	Péntek 2026/04/17
<b>Pizzakrémes rúd 04-06 éves</b> 194 kcal A:Glutén, 813 kJ	<b>Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves</b> 142 kcal A:Glutén, 592 kJ	<b>Margarin fehér kenyér 04-06 éves</b> 120 kcal A:Glutén, 501 kJ	<b>Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves</b> 153 kcal A:Glutén, 638 kJ	<b>Rizstej 04-06 éves</b> 94 kcal 393 kJ
<b>Mandarin 04-06 éves</b> 47 kcal 196 kJ	<b>Retek 04-06 éves</b> 3 kcal 13 kJ	<b>Paprika 04-06 éves</b> 11 kcal 46 kJ	<b>Kápia paprika 04-06 éves</b> 4 kcal 16 kJ	<b>Dejós rúd 04-06 éves</b> 168 kcal A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 703 kJ

Kalória:	241,32 kcal	Kalória:	144,66kcal	Kalória:	130,83kcal	Kalória:	156,56kcal	Kalória:	262,03kcal
Energia:	1.009,19 kJ	Energia:	604,97kJ	Energia:	547,10 kJ	Energia:	654,72kJ	Energia:	1.095,78 kJ
Zsír::	8,4420 g	Zsír::	3,3350 g	Zsír::	2,9440 g	Zsír::	5,7920 g	Zsír::	9,0950 g
Fehérje:	4,0540 g	Fehérje:	5,0450 g	Fehérje:	2,9040 g	Fehérje:	6,6860 g	Fehérje:	3,8700 g
Szénhidrát:	36,0860 g	Szénhidrát:	22,6850 g	Szénhidrát:	20,9800 g	Szénhidrát:	18,7300 g	Szénhidrát:	38,7475 g
Só:	0,3240 g	Só:	0,6010 g	Só:	0,5080 g	Só:	0,8140 g	Só:	0,5288 g
Cukor:	12,2760 g	Cukor:	0,6950 g	Cukor:	0,1440 g	Cukor:	0,5980 g	Cukor:	10,7363 g
Tel.zsírsvav:	4,6900 g	Tel.zsírsvav:	1,5300 g	Tel.zsírsvav:	1,5040 g	Tel.zsírsvav:	2,3480 g	Tel.zsírsvav:	3,3638 g