

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2026/04/20

Hétfő
2026/04/20

Kedd
2026/04/21

Szerda
2026/04/22

Csütörtök
2026/04/23

Péntek
2026/04/24

Gyümölcs tea 04-06 éves	
28 kcal	118 kJ

Gyümölcs tea 04-06 éves	
28 kcal	118 kJ

Gyümölcs tea 04-06 éves	
28 kcal	118 kJ

Gyümölcs tea 04-06 éves	
28 kcal	118 kJ

Vajkrém magvas kenyér 04-06 éves	
134 kcal	562 kJ
A:Glutén, Tej,	

Tojáskrém kenyér 04-06 éves	
173 kcal	723 kJ
A:Glutén, Tojás, Mustár,	

Körözött teljeskirolésu kenyér 04-06 éves	
168 kcal	702 kJ
A:Glutén, Tej,	

Mézes margarinós teljeskirolésu kenyér	
144 kcal	604 kJ
A:Glutén,	

Kápia paprika 04-06 éves	
4 kcal	16 kJ

Uborka 04-06 éves	
2 kcal	10 kJ

Kápia paprika 04-06 éves	
4 kcal	16 kJ

Kalória: 166,57 kcal
Energia: 696,59 kJ
Zsír:: 4,2134 g
Fehérje: 4,2081 g
Szénhidrát: 27,6043 g
Só: 0,5510 g
Cukor: 7,5230 g
Tel.zsírsv: 2,2100 g

Kalória: 203,45kcal
Energia: 850,81kJ
Zsír:: 10,4654 g
Fehérje: 5,8201 g
Szénhidrát: 28,3503 g
Só: 0,6100 g
Cukor: 7,3300 g
Tel.zsírsv: 0,5800 g

Kalória: 199,83kcal
Energia: 835,67 kJ
Zsír:: 6,2609 g
Fehérje: 7,9246 g
Szénhidrát: 26,9438 g
Só: 0,6245 g
Cukor: 7,9295 g
Tel.zsírsv: 3,5585 g

Kalória: 172,56kcal
Energia: 721,61kJ
Zsír:: 3,5504 g
Fehérje: 2,9691 g
Szénhidrát: 32,7883 g
Só: 0,4230 g
Cukor: 7,4560 g
Tel.zsírsv: 1,7760 g

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsv:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/04/20

Hétfő 2026/04/20	Kedd 2026/04/21	Szerda 2026/04/22	Csütörtök 2026/04/23	Péntek 2026/04/24
Gyümölcsstea 04-06 éves 28 kcal 118 kJ	Gyümölcsstea 04-06 éves 28 kcal 118 kJ	Gyümölcsstea 04-06 éves 28 kcal 118 kJ	Gyümölcsstea 04-06 éves 28 kcal 118 kJ	
Margarin magvas kenyér 04-06 éves 154 kcal 645 kJ A:Glutén,	Tojáskrémes kenyér 04-06 éves 99 kcal 413 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,	Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 118 kcal 492 kJ A:Glutén,	Mézes margarinós teljekiörlésu kenyér 148 kcal 617 kJ A:Glutén,	
Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal 16 kJ	Margarin fehér kenyér 04-06 éves 75 kcal 313 kJ A:Glutén,	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal 16 kJ		
	Uborka 04-06 éves 2 kcal 10 kJ			

Kalória: 186,24 kcal
Energia: 778,83 kJ
Zsír:: 4,5014 g
Fehérje: 4,3371 g
Szénhidrát: 31,9183 g
Só: 0,6400 g
Cukor: 7,2600 g
Tel.zsírsv: 1,9750 g

Kalória: 204,19kcal
Energia: 853,90kJ
Zsír:: 7,1064 g
Fehérje: 5,0616 g
Szénhidrát: 33,1468 g
Só: 0,6750 g
Cukor: 7,2655 g
Tel.zsírsv: 1,2530 g

Kalória: 149,65kcal
Energia: 625,84 kJ
Zsír:: 3,1934 g
Fehérje: 4,0981 g
Szénhidrát: 25,4883 g
Só: 0,5000 g
Cukor: 7,5680 g
Tel.zsírsv: 1,4880 g

Kalória: 175,81kcal
Energia: 735,21kJ
Zsír:: 3,5504 g
Fehérje: 2,9841 g
Szénhidrát: 32,6083 g
Só: 0,4230 g
Cukor: 19,6060 g
Tel.zsírsv: 1,7760 g

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsv:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2026/04/20

Hétfő
2026/04/20

Kedd
2026/04/21

Szerda
2026/04/22

Csütörtök
2026/04/23

Péntek
2026/04/24

Gombás zöldségleves 04-06 éves	
110 kcal	433 kJ
A:Glutén, Tojás, Zeller,	

Fahéjas szilvaleves 04-06 éves	
87 kcal	364 kJ
A:Glutén,	

Paradicsomleves 04-06 éves	
107 kcal	395 kJ
A:Glutén, Zeller,	

Csontleves 04-06 éves	
133 kcal	529 kJ
A:Glutén, Zeller,	

Majorannás sertéstokány 04-06 éves	
196 kcal	820 kJ
A:Glutén,	

Tejszínes csirkemell 04-06 éves	
205 kcal	857 kJ
A:Glutén, Tej, Szójabab,	

Kukoricapelyhes csirkemell sütoiben sültve 04-06 éves	
217 kcal	907 kJ
A:Glutén,	

Sertéspörkölt 04-06 éves	
156 kcal	654 kJ

Tört burgonya 04-06 éves	
207 kcal	866 kJ

Párolt rizs 04-06 éves	
238 kcal	995 kJ

Zöldséges bulgur 04-06 éves	
208 kcal	870 kJ
A:Glutén,	

Sárgaborsó fozelék 04-06 éves	
214 kcal	896 kJ
A:Glutén,	

Kalória: 513,01 kcal
Energia: 2.119,25 kJ
Zsír:: 26,3204 g
Fehérje: 20,6763 g
Szénhidrát: 42,1968 g
Só: 0,5915 g
Cukor: 7,3951 g
Tel.zsírsv: 3,6247 g

Kalória: 530,16kcal
Energia: 2.216,84kJ
Zsír:: 18,7760 g
Fehérje: 19,9997 g
Szénhidrát: 64,7367 g
Só: 0,9733 g
Cukor: 13,6115 g
Tel.zsírsv: 1,7440 g

Kalória: 531,63kcal
Energia: 2.171,21 kJ
Zsír:: 21,4790 g
Fehérje: 16,7464 g
Szénhidrát: 68,1956 g
Só: 1,3541 g
Cukor: 7,7992 g
Tel.zsírsv: 2,5830 g

Kalória: 503,33kcal
Energia: 2.078,70kJ
Zsír:: 25,5360 g
Fehérje: 26,5245 g
Szénhidrát: 35,6175 g
Só: 0,8369 g
Cukor: 2,2895 g
Tel.zsírsv: 3,0152 g

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsv:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/04/20

Hétfő 2026/04/20	Kedd 2026/04/21	Szerda 2026/04/22	Csütörtök 2026/04/23	Péntek 2026/04/24
Gombás zöldségleves 04-06 éves 97 kcal A:Zeller, 379 kJ	Fahéjas szilvaleves 04-06 éves 98 kcal A:Glutén, 411 kJ	Paradicsomleves 04-06 éves 107 kcal A:Glutén, Zeller, 395 kJ	Csontleves 04-06 éves 133 kcal A:Glutén, Zeller, 529 kJ	
Majorannás sertéstokány 04-06 éves 187 kcal A:Glutén, 784 kJ	Csirke mellragu rizstejjel 04-06 éves 165 kcal A:Glutén, 691 kJ	Kukoricapelyhes csirke mell süto ben sü tve 04-06 éves 217 kcal A:Glutén, 907 kJ	Sertéspörkölt 04-06 éves 156 kcal 654 kJ	
Tört burgonya 04-06 éves 254 kcal 1.063 kJ	Párolt rizs 04-06 éves 239 kcal 1.000 kJ	Zöldséges bulgur 04-06 éves 208 kcal A:Glutén, 870 kJ	Sárgaborsó fozelék 04-06 éves 214 kcal A:Glutén, 896 kJ	

Kalória: 538,39 kcal
Energia: 2.225,26 kJ
Zsír:: 26,3741 g
Fehérje: 21,3585 g
Szénhidrát: 47,1578 g
Só: 0,5906 g
Cukor: 8,5991 g
Tel.zsír sav: 3,5735 g

Kalória: 502,82 kcal
Energia: 2.102,51 kJ
Zsír:: 13,6711 g
Fehérje: 19,9645 g
Szénhidrát: 72,3317 g
Só: 0,7815 g
Cukor: 20,5780 g
Tel.zsír sav: 1,3350 g

Kalória: 531,63 kcal
Energia: 2.171,21 kJ
Zsír:: 21,4790 g
Fehérje: 16,7464 g
Szénhidrát: 68,1956 g
Só: 1,3541 g
Cukor: 7,7992 g
Tel.zsír sav: 2,5830 g

Kalória: 503,33 kcal
Energia: 2.078,70 kJ
Zsír:: 25,5360 g
Fehérje: 26,5245 g
Szénhidrát: 35,6175 g
Só: 0,8369 g
Cukor: 2,2895 g
Tel.zsír sav: 3,0152 g

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsír sav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2026/04/20

Hétfő
2026/04/20

Kedd
2026/04/21

Szerda
2026/04/22

Csütörtök
2026/04/23

Péntek
2026/04/24

**Félkemény sajt margarin
teljeskiorléstu kenyér 04-06**
233 kcal 973 kJ
A:Glutén, Tej,

**Soproni felvágott margarin
teljeskiorléstu kenyér 04-06**
167 kcal 699 kJ
A:Glutén,

**Gyümölcsös joghurt kifli 04-06
éves**
249 kcal 1.039 kJ
A:Glutén, Tej,

Tej 1,5 %-os 04-06 éves
92 kcal 385 kJ
A:Tej,

**Sertéspárizsi margarin fehér
kenyér 04-06 éves**
159 kcal 664 kJ
A:Glutén,

Retek 04-06 éves
3 kcal 13 kJ

Kalória: 232,63 kcal
Energia: 972,82 kJ
Zsír:: 9,8150 g
Fehérje: 12,8950 g
Szénhidrát: 22,3050 g
Só: 1,0950 g
Cukor: 0,7150 g
Tel.zsírsvav: 5,8100 g

Kalória: 167,24kcal
Energia: 699,38kJ
Zsír:: 7,3320 g
Fehérje: 6,2460 g
Szénhidrát: 18,3900 g
Só: 0,8140 g
Cukor: 0,7180 g
Tel.zsírsvav: 3,1080 g

Kalória: 248,52kcal
Energia: 1.039,28 kJ
Zsír:: 2,9895 g
Fehérje: 8,2835 g
Szénhidrát: 45,9580 g
Só: 0,5705 g
Cukor: 13,8065 g
Tel.zsírsvav: 1,8505 g

Kalória: 253,69kcal
Energia: 1.060,89kJ
Zsír:: 9,1040 g
Fehérje: 11,7740 g
Szénhidrát: 30,6100 g
Só: 1,0220 g
Cukor: 9,8340 g
Tel.zsírsvav: 4,6440 g

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/04/20

Hétfő
2026/04/20

Kedd
2026/04/21

Szerda
2026/04/22

Csütörtök
2026/04/23

Péntek
2026/04/24

**Csemege kolbász margarin
teljeskiorlésu kenyér 04-06**
187 kcal 782 kJ
A:Glutén,

**Soproni felvágott margarin
teljeskiorlésu kenyér 04-06**
200 kcal 837 kJ
A:Glutén,

Almapüré 04-06 éves
71 kcal 296 kJ

Rizstej 04-06 éves
94 kcal 393 kJ

Kifli 04-06 éves
151 kcal 632 kJ
A:Glutén,

**Sertéspárizsi margarin fehér
kenyér 04-06 éves**
159 kcal 664 kJ
A:Glutén,

Retek 04-06 éves
3 kcal 13 kJ

Kalória: 186,98 kcal
Energia: 781,94 kJ
Zsír:: 6,1050 g
Fehérje: 5,0300 g
Szénhidrát: 25,5750 g
Só: 0,8350 g
Cukor: 0,1800 g
Tel.zsírsvav: 2,8800 g

Kalória: 200,17kcal
Energia: 837,10kJ
Zsír:: 8,5150 g
Fehérje: 7,2200 g
Szénhidrát: 22,8600 g
Só: 0,9550 g
Cukor: 0,8700 g
Tel.zsírsvav: 3,7000 g

Kalória: 221,82kcal
Energia: 927,62 kJ
Zsír:: 0,4895 g
Fehérje: 5,0185 g
Szénhidrát: 46,4330 g
Só: 0,4455 g
Cukor: 13,3815 g
Tel.zsírsvav: 0,2255 g

Kalória: 255,69kcal
Energia: 1.069,26kJ
Zsír:: 8,1040 g
Fehérje: 5,1740 g
Szénhidrát: 40,0100 g
Só: 1,0020 g
Cukor: 6,8340 g
Tel.zsírsvav: 2,6440 g

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav: