

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"  
Dátum: 2026/05/18

Hétfő 2026/05/18	Kedd 2026/05/19	Szerda 2026/05/20	Csütörtök 2026/05/21	Péntek 2026/05/22
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	Kakaó 1,5 % -os tejből 04-06 éves 129 kcal 539 kJ A:Tej,	Gyümölcs tea 04-06 éves 28 kcal 118 kJ
Dzsem margarin fehér kenyér 04-06 éves 166 kcal 695 kJ A:Glutén,	Sajtkrém teljeskiorlósú kenyér 04-06 éves 124 kcal 518 kJ A:Glutén, Tej,	Tojáskrém teljeskiorlósú kenyér 04-06 éves 171 kcal 714 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,	Fonott kalács 04-06 éves 123 kcal 516 kJ A:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorlósú kenyér 04-06 éves 134 kcal 562 kJ A:Glutén,
	Kápi paprika 04-06 éves 4 kcal 16 kJ	Retek 04-06 éves 3 kcal 13 kJ		Üborka 04-06 éves 2 kcal 10 kJ

Kalória:	194,44 kcal	Kalória:	156,02kcal	Kalória:	201,86kcal	Kalória:	252,19kcal	Kalória:	164,94kcal
Energia:	813,14 kJ	Energia:	652,46kJ	Energia:	844,15 kJ	Energia:	1.054,64kJ	Energia:	689,75 kJ
Zsír:	2,5054 g	Zsír:	1,9934 g	Zsír:	10,7134 g	Zsír:	5,7920 g	Zsír:	3,5534 g
Fehérje:	2,8161 g	Fehérje:	6,2381 g	Fehérje:	6,9721 g	Fehérje:	9,3960 g	Fehérje:	7,0481 g
Szénhidrát:	40,0183 g	Szénhidrát:	27,4283 g	Szénhidrát:	25,8703 g	Szénhidrát:	38,5160 g	Szénhidrát:	25,5183 g
Só:	0,4960 g	Só:	0,6040 g	Só:	0,5000 g	Só:	0,4800 g	Só:	0,8460 g
Cukor:	19,1340 g	Cukor:	8,3080 g	Cukor:	7,7540 g	Cukor:	19,3080 g	Cukor:	7,5780 g
Tel.zsírsvav:	1,3040 g	Tel.zsírsvav:	0,7680 g	Tel.zsírsvav:	0,5640 g	Tel.zsírsvav:	3,4960 g	Tel.zsírsvav:	1,5880 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2026/05/18

Hétfő 2026/05/18	Kedd 2026/05/19	Szerda 2026/05/20	Csütörtök 2026/05/21	Péntek 2026/05/22
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	Rizstejes kakaó 04-06 éves 111 kcal 463 kJ	Gyümölcs tea 04-06 éves 28 kcal 118 kJ
Dzsem margarin fehér kenyér 04-06 éves 191 kcal A:Glutén, 798 kJ	Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 142 kcal A:Glutén, 592 kJ	Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 97 kcal A:Glutén, Tojás, Mustár, 407 kJ	Fonott kalács 04-06 éves 154 kcal A:Glutén, 645 kJ	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 134 kcal A:Glutén, 562 kJ
	Kápi paprika 04-06 éves 4 kcal 16 kJ	Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 66 kcal A:Glutén, 274 kJ		Uborka 04-06 éves 2 kcal 10 kJ
		Retek 04-06 éves 3 kcal 13 kJ		

Kalória:	219,09 kcal	Kalória:	173,74kcal	Kalória:	194,07kcal	Kalória:	265,04kcal	Kalória:	164,94kcal
Energia:	916,21 kJ	Energia:	726,56kJ	Energia:	811,59 kJ	Energia:	1.108,37kJ	Energia:	689,75 kJ
Zsír:	2,6264 g	Zsír:	3,3764 g	Zsír:	6,5164 g	Zsír:	5,4900 g	Zsír:	3,5534 g
Fehérje:	3,4871 g	Fehérje:	5,0471 g	Fehérje:	6,4691 g	Fehérje:	3,4950 g	Fehérje:	7,0481 g
Szénhidrát:	45,0983 g	Szénhidrát:	29,9333 g	Szénhidrát:	30,0093 g	Szénhidrát:	48,1850 g	Szénhidrát:	25,5183 g
Só:	0,5990 g	Só:	0,6010 g	Só:	0,5770 g	Só:	0,5300 g	Só:	0,8460 g
Cukor:	19,1550 g	Cukor:	7,6950 g	Cukor:	7,7730 g	Cukor:	11,9850 g	Cukor:	7,5780 g
Tel.zsírsv:	1,3500 g	Tel.zsírsv:	1,5300 g	Tel.zsírsv:	0,7380 g	Tel.zsírsv:	1,8700 g	Tel.zsírsv:	1,5880 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA EBÉD  
Dátum: 2026/05/18

Hétfő 2026/05/18	Kedd 2026/05/19	Szerda 2026/05/20	Csütörtök 2026/05/21	Péntek 2026/05/22
<b>Kelkáposztaleves 04-06 éves</b> 183 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 737 kJ	<b>Szamócaleves 04-06 éves</b> 79 kcal A:Glutén, 330 kJ	<b>Zöldségleves 04-06 éves</b> 84 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 326 kJ	<b>Sertéshúsleves 04-06 éves</b> 100 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 391 kJ	<b>Brokkolikrémleves 04-06 éves</b> 148 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 591 kJ
<b>Sajtos tejfölös metélt 04-06 éves</b> 390 kcal A:Glutén, Tej, 1.632 kJ	<b>Bácskai rizseshús 04-06 éves</b> 372 kcal 1.556 kJ	<b>Fasírt sütoiben sültve 04-06 éves</b> 183 kcal A:Glutén, Tojás, 767 kJ	<b>Húsgombóc paradicsom mártással 04-06 éves</b> 245 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 1.023 kJ	<b>Rántott halfilé sütoiben sültve 04-06 éves</b> 136 kcal A:Glutén, Halak, 569 kJ
<b>Csemege uborka 04-06 éves</b> 9 kcal A:Mustár, 38 kJ	<b>Lencsefozelék 04-06 éves</b> 247 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.034 kJ	<b>Fott burgonya 1/2 adag 04-06 éves</b> 71 kcal 295 kJ	<b>Rizibizi 04-06 éves</b> 270 kcal 1.128 kJ	
			<b>Kenyér teljeskiorlésu 04-06 éves</b> 72 kcal A:Glutén, 302 kJ	

Kalória:	572,75 kcal	Kalória:	459,90kcal	Kalória:	514,78kcal	Kalória:	487,20kcal	Kalória:	553,41kcal
Energia:	2.369,18 kJ	Energia:	1.923,12kJ	Energia:	2.126,76 kJ	Energia:	2.011,39kJ	Energia:	2.288,30 kJ
Zsír::	26,5714 g	Zsír::	11,1145 g	Zsír::	19,1763 g	Zsír::	9,7608 g	Zsír::	19,9350 g
Fehérje:	19,2208 g	Fehérje:	18,6374 g	Fehérje:	28,4701 g	Fehérje:	25,3309 g	Fehérje:	18,5160 g
Szénhidrát:	60,8245 g	Szénhidrát:	67,2509 g	Szénhidrát:	50,6988 g	Szénhidrát:	70,1335 g	Szénhidrát:	68,4240 g
Só:	0,7772 g	Só:	1,2540 g	Só:	0,9322 g	Só:	0,8788 g	Só:	1,0325 g
Cukor:	5,7435 g	Cukor:	16,6050 g	Cukor:	7,2945 g	Cukor:	16,4204 g	Cukor:	4,6780 g
Tel.zsírsvav:	8,4560 g	Tel.zsírsvav:	1,9650 g	Tel.zsírsvav:	3,9936 g	Tel.zsírsvav:	1,9346 g	Tel.zsírsvav:	2,1230 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2026/05/18

Hétfő 2026/05/18	Kedd 2026/05/19	Szerda 2026/05/20	Csütörtök 2026/05/21	Péntek 2026/05/22
<b>Kelkáposztaleves 04-06 éves</b> 161 kcal A:Glutén, Zeller, 646 kJ	<b>Szamócaleves 04-06 éves</b> 93 kcal A:Glutén, 390 kJ	<b>Zöldségleves 04-06 éves</b> 68 kcal A:Zeller, 259 kJ	<b>Sertéshúsleves 04-06 éves</b> 91 kcal A:Zeller, 355 kJ	<b>Brokkolikrémleves 04-06 éves</b> 123 kcal A:Glutén, 487 kJ
<b>Morzsás tészta 04-06 éves</b> 343 kcal A:Glutén, 1.433 kJ	<b>Bácskai rizseshús 04-06 éves</b> 372 kcal 1.556 kJ	<b>Fasírt 04-06 éves</b> 117 kcal A:Glutén, Tojás, 488 kJ	<b>Húsgombóc paradicsom mártással 04-06 éves</b> 272 kcal A:Glutén, Zeller, 1.139 kJ	<b>Rántott halfilé sütoiben sütte 04-06 éves</b> 144 kcal A:Glutén, Halak, 604 kJ
	<b>Csemege uborka 04-06 éves</b> 9 kcal A:Mustár, 38 kJ	<b>Lencsefőzelék 04-06 éves</b> 293 kcal A:Glutén, Mustár, 1.225 kJ	<b>Fott burgonya 1/2 adag 04-06 éves</b> 71 kcal 295 kJ	<b>Rizibizi 04-06 éves</b> 270 kcal 1.128 kJ
		<b>Fasírt sütoiben sütte 04-06 éves</b> 42 kcal A:Glutén, Szójabab, 176 kJ	<b>Kenyér teljeskiorlésu 04-06 éves</b> 72 kcal A:Glutén, 302 kJ	
		<b>Natúr sertésszelet 04-06 éves</b> 37 kcal 154 kJ		

Kalória:	503,36 kcal	Kalória:	474,30kcal	Kalória:	556,80kcal	Kalória:	506,22kcal	Kalória:	536,68kcal
Energia:	2.078,98 kJ	Energia:	1.983,34kJ	Energia:	2.302,47 kJ	Energia:	2.090,94kJ	Energia:	2.218,34 kJ
Zsír::	14,2163 g	Zsír::	11,1543 g	Zsír::	18,1476 g	Zsír::	10,8650 g	Zsír::	18,8550 g
Fehérje:	13,9639 g	Fehérje:	18,9573 g	Fehérje:	32,2801 g	Fehérje:	31,9708 g	Fehérje:	18,2660 g
Szénhidrát:	76,7025 g	Szénhidrát:	70,2095 g	Szénhidrát:	57,1668 g	Szénhidrát:	64,5672 g	Szénhidrát:	68,0440 g
Só:	0,5065 g	Só:	1,2540 g	Só:	1,3440 g	Só:	1,3339 g	Só:	1,0325 g
Cukor:	14,9585 g	Cukor:	19,5650 g	Cukor:	7,5869 g	Cukor:	17,5614 g	Cukor:	4,6780 g
Tel.zsírsvav:	1,6245 g	Tel.zsírsvav:	1,9650 g	Tel.zsírsvav:	3,2809 g	Tel.zsírsvav:	2,6360 g	Tel.zsírsvav:	2,2230 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "UZSONNA"  
Dátum: 2026/05/18

Hétfő 2026/05/18	Kedd 2026/05/19	Szerda 2026/05/20	Csütörtök 2026/05/21	Péntek 2026/05/22
<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>Gyümölcsös joghurt kifli 04-06 éves</b> 249 kcal A:Glutén, Tej, 1.039 kJ	<b>Félkemény sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06</b> 209 kcal A:Glutén, Tej, 872 kJ	<b>Tej 1,5 %-os 04-06 éves</b> 92 kcal A:Tej, 385 kJ
<b>Paprika 04-06 éves</b> 11 kcal 46 kJ	<b>Mákos rúd 04-06 éves</b> 249 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.040 kJ		<b>Paprika 04-06 éves</b> 11 kcal 46 kJ	<b>Kakaós csiga 04-06 éves</b> 198 kcal A:Glutén, 827 kJ

Kalória:	163,64 kcal	Kalória:	340,70kcal	Kalória:	248,52kcal	Kalória:	219,54kcal	Kalória:	289,69kcal
Energia:	684,32 kJ	Energia:	1.424,77kJ	Energia:	1.039,28 kJ	Energia:	918,09kJ	Energia:	1.211,45 kJ
Zsír::	5,7920 g	Zsír::	14,7120 g	Zsír::	2,9895 g	Zsír::	9,6920 g	Zsír::	11,1550 g
Fehérje:	6,6060 g	Fehérje:	10,7880 g	Fehérje:	8,2835 g	Fehérje:	12,1060 g	Fehérje:	9,5550 g
Szénhidrát:	18,7300 g	Szénhidrát:	40,1940 g	Szénhidrát:	45,9580 g	Szénhidrát:	18,4600 g	Szénhidrát:	36,7100 g
Só:	0,8140 g	Só:	0,2900 g	Só:	0,5705 g	Só:	0,9940 g	Só:	0,2550 g
Cukor:	0,5980 g	Cukor:	17,0760 g	Cukor:	13,8065 g	Cukor:	0,5880 g	Cukor:	18,0150 g
Tel.zsírsvav:	2,3480 g	Tel.zsírsvav:	7,6640 g	Tel.zsírsvav:	1,8505 g	Tel.zsírsvav:	5,7680 g	Tel.zsírsvav:	6,5900 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2026/05/18

Hétfő 2026/05/18	Kedd 2026/05/19	Szerda 2026/05/20	Csütörtök 2026/05/21	Péntek 2026/05/22
<b>Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06</b> 177 kcal 739 kJ A:Glutén,	<b>Rizstej 04-06 éves</b> 94 kcal 393 kJ	<b>Almapüré 04-06 éves</b> 71 kcal 296 kJ	<b>Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves</b> 142 kcal 592 kJ A:Glutén,	<b>Rizstej 04-06 éves</b> 94 kcal 393 kJ
<b>Paprika 04-06 éves</b> 11 kcal 46 kJ	<b>Dejós rúd 04-06 éves</b> 168 kcal 703 kJ A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,	<b>Kifli 04-06 éves</b> 151 kcal 632 kJ A:Glutén,	<b>Paprika 04-06 éves</b> 11 kcal 46 kJ	<b>Kakaós csiga 04-06 éves</b> 198 kcal 827 kJ A:Glutén,

Kalória:	187,73 kcal	Kalória:	262,03kcal	Kalória:	221,82kcal	Kalória:	152,66kcal	Kalória:	291,69kcal
Energia:	785,05 kJ	Energia:	1.095,78kJ	Energia:	927,62 kJ	Energia:	638,43kJ	Energia:	1.219,82 kJ
Zsír::	5,9750 g	Zsír::	9,0950 g	Zsír::	0,4895 g	Zsír::	3,3750 g	Zsír::	10,1550 g
Fehérje:	7,5550 g	Fehérje:	3,8700 g	Fehérje:	5,0185 g	Fehérje:	4,9650 g	Fehérje:	2,9550 g
Szénhidrát:	23,1750 g	Szénhidrát:	38,7475 g	Szénhidrát:	46,4330 g	Szénhidrát:	22,8850 g	Szénhidrát:	46,1100 g
Só:	0,9150 g	Só:	0,5288 g	Só:	0,4455 g	Só:	0,6010 g	Só:	0,2350 g
Cukor:	0,7250 g	Cukor:	10,7363 g	Cukor:	13,3815 g	Cukor:	0,6950 g	Cukor:	15,0150 g
Tel.zsírsv:	2,3900 g	Tel.zsírsv:	3,3638 g	Tel.zsírsv:	0,2255 g	Tel.zsírsv:	1,5300 g	Tel.zsírsv:	4,5900 g