

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2026/06/15

Hétfő 2026/06/15	Kedd 2026/06/16	Szerda 2026/06/17	Csütörtök 2026/06/18	Péntek 2026/06/19
Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal A:Tej, 385 kJ	Gyümölcsstea 04-06 éves 28 kcal 118 kJ	Gyümölcsstea 04-06 éves 28 kcal 118 kJ	Kakaó 1,5 % -os tejből 04-06 éves 129 kcal 539 kJ A:Tej,	Gyümölcsstea 04-06 éves 28 kcal 118 kJ
Kifli teljeskiorlésu 04-06 éves 151 kcal 631 kJ A:Glutén,	Uborka 04-06 éves 2 kcal 10 kJ	Félkemény sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 209 kcal 872 kJ A:Glutén, Tej,	Fonott kalács 04-06 éves 123 kcal 516 kJ A:Glutén,	Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 171 kcal 714 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,
	Soproni felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 167 kcal 699 kJ A:Glutén,	Retek 04-06 éves 3 kcal 13 kJ		Paprika 04-06 éves 11 kcal 46 kJ

Kalória:	242,91 kcal	Kalória:	197,74kcal	Kalória:	239,69kcal	Kalória:	252,19kcal	Kalória:	209,86kcal
Energia:	1.015,84 kJ	Energia:	826,92kJ	Energia:	1.002,37 kJ	Energia:	1.054,64kJ	Energia:	877,61 kJ
Zsír::	4,8095 g	Zsír::	7,3534 g	Zsír::	9,6534 g	Zsír::	5,7920 g	Zsír::	10,7534 g
Fehérje:	11,4950 g	Fehérje:	6,4481 g	Fehérje:	12,1881 g	Fehérje:	9,3960 g	Fehérje:	6,8921 g
Szénhidrát:	36,8800 g	Szénhidrát:	25,7783 g	Szénhidrát:	25,3083 g	Szénhidrát:	38,5160 g	Szénhidrát:	26,0703 g
Só:	0,6235 g	Só:	0,8160 g	Só:	0,9940 g	Só:	0,4800 g	Só:	0,5000 g
Cukor:	10,9640 g	Cukor:	7,7180 g	Cukor:	7,5880 g	Cukor:	19,3080 g	Cukor:	7,7540 g
Tel.zsírsvav:	2,6435 g	Tel.zsírsvav:	3,1080 g	Tel.zsírsvav:	5,7680 g	Tel.zsírsvav:	3,4960 g	Tel.zsírsvav:	0,5640 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/06/15

Hétfő 2026/06/15	Kedd 2026/06/16	Szerda 2026/06/17	Csütörtök 2026/06/18	Péntek 2026/06/19
Rizstej 04-06 éves 94 kcal 393 kJ	Gyümölcsstea 04-06 éves 28 kcal 118 kJ	Gyümölcsstea 04-06 éves 28 kcal 118 kJ	Rizstejes kakaó 04-06 éves 111 kcal 463 kJ	Gyümölcsstea 04-06 éves 28 kcal 118 kJ
Kifli teljeskiorlésu 04-06 éves 151 kcal 631 kJ A:Glutén,	Uborka 04-06 éves 2 kcal 10 kJ	Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 118 kcal 492 kJ A:Glutén,	Fonott kalács 04-06 éves 123 kcal 516 kJ A:Glutén,	Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 97 kcal 407 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,
	Soproni felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 167 kcal 699 kJ A:Glutén,	Retek 04-06 éves 3 kcal 13 kJ		Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 71 kcal 296 kJ A:Glutén,
				Paprika 04-06 éves 11 kcal 46 kJ

Kalória:	244,91 kcal	Kalória:	197,74kcal	Kalória:	148,73kcal	Kalória:	234,19kcal	Kalória:	207,38kcal
Energia:	1.024,21 kJ	Energia:	826,92kJ	Energia:	621,99 kJ	Energia:	979,37kJ	Energia:	867,25 kJ
Zsír::	3,8095 g	Zsír::	7,3534 g	Zsír::	3,1534 g	Zsír::	4,7920 g	Zsír::	7,1564 g
Fehérje:	4,8950 g	Fehérje:	6,4481 g	Fehérje:	4,0981 g	Fehérje:	2,7960 g	Fehérje:	6,4041 g
Szénhidrát:	46,2800 g	Szénhidrát:	25,7783 g	Szénhidrát:	25,2883 g	Szénhidrát:	42,9160 g	Szénhidrát:	30,2243 g
Só:	0,6035 g	Só:	0,8160 g	Só:	0,5000 g	Só:	0,4600 g	Só:	0,6010 g
Cukor:	7,9640 g	Cukor:	7,7180 g	Cukor:	7,5680 g	Cukor:	11,3080 g	Cukor:	7,7880 g
Tel.zsírsvav:	0,6435 g	Tel.zsírsvav:	3,1080 g	Tel.zsírsvav:	1,4880 g	Tel.zsírsvav:	1,4960 g	Tel.zsírsvav:	1,0680 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2026/06/15

Hétfő 2026/06/15	Kedd 2026/06/16	Szerda 2026/06/17	Csütörtök 2026/06/18	Péntek 2026/06/19
Tárkonyos sertésraguleves 04-06 éves 198 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, 801 kJ	Lebbencsleves 04-06 éves 86 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 334 kJ	Sajtkrémleves 04-06 éves 217 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 880 kJ	Paradicsomleves 04-06 éves 107 kcal A:Glutén, Zeller, 395 kJ	Májgaluskaleves 04-06 éves 114 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 449 kJ
Szilvatöltelékes gombóc 04-06 éves 388 kcal A:Glutén, 1.621 kJ	Rántott halfilé sütoiben sütte 04-06 éves 144 kcal A:Glutén, Halak, 604 kJ	Sertéshúsos zöldséges bulgur 04-06 éves 327 kcal A:Glutén, 1.368 kJ	Magyaros sertéssült 04-06 éves 198 kcal A:Glutén, 828 kJ	Csirkepörkölt 04-06 éves 132 kcal 551 kJ
Párolt rizs 04-06 éves 210 kcal 880 kJ	Vegyes vágott saláta 04-06 éves 41 kcal 172 kJ	Rizibizi 04-06 éves 270 kcal 1.128 kJ	Tészta köret durum 04-06 éves 222 kcal A:Glutén, 930 kJ	

Kalória:	585,61 kcal	Kalória:	440,97kcal	Kalória:	584,91kcal	Kalória:	574,35kcal	Kalória:	467,90kcal
Energia:	2.422,30 kJ	Energia:	1.818,07kJ	Energia:	2.420,04 kJ	Energia:	2.349,87kJ	Energia:	1.930,70 kJ
Zsír::	16,7583 g	Zsír::	14,6859 g	Zsír::	17,4850 g	Zsír::	19,3412 g	Zsír::	21,0205 g
Fehérje:	17,8343 g	Fehérje:	16,7301 g	Fehérje:	24,0195 g	Fehérje:	23,9293 g	Fehérje:	21,5415 g
Szénhidrát:	72,2608 g	Szénhidrát:	61,8361 g	Szénhidrát:	80,6190 g	Szénhidrát:	69,6859 g	Szénhidrát:	55,6965 g
Só:	0,8198 g	Só:	1,3331 g	Só:	0,9378 g	Só:	0,7483 g	Só:	1,3120 g
Cukor:	28,5495 g	Cukor:	3,3033 g	Cukor:	9,7650 g	Cukor:	8,7707 g	Cukor:	2,0600 g
Tel.zsírsvav:	4,1450 g	Tel.zsírsvav:	1,7431 g	Tel.zsírsvav:	3,1320 g	Tel.zsírsvav:	2,9669 g	Tel.zsírsvav:	2,0550 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/06/15

Hétfő 2026/06/15	Kedd 2026/06/16	Szerda 2026/06/17	Csütörtök 2026/06/18	Péntek 2026/06/19
Sertésraguleves 04-06 éves 134 kcal A:Glutén, Zeller, Mustár, 533 kJ	Lebbencsleves 04-06 éves 43 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 167 kJ	Zöldségkrémleves 178 kcal A:Glutén, Zeller, 690 kJ	Paradicsomleves 04-06 éves 107 kcal A:Glutén, Zeller, 395 kJ	Májgaluskaleves 04-06 éves 66 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 262 kJ
Szilvatöltelikes gombóc 04-06 éves 350 kcal A:Glutén, 1.464 kJ	Burgonyaleves magyaros 04-06 éves 92 kcal A:Glutén, Zeller, 374 kJ	Sertéshúsos zöldséges bulgur 04-06 éves 327 kcal A:Glutén, 1.368 kJ	Magyaros sertéssült 04-06 éves 198 kcal A:Glutén, 828 kJ	Csirkepörkölt 04-06 éves 132 kcal 551 kJ
	Rántott halfilé sütoben sütvé 04-06 éves 144 kcal A:Glutén, Halak, 604 kJ	Vegyes vágott saláta 04-06 éves 41 kcal 172 kJ	Rizibizi 04-06 éves 270 kcal 1.128 kJ	Tészta köret durum 04-06 éves 222 kcal A:Glutén, 930 kJ
	Párolt rizs 04-06 éves 210 kcal 880 kJ			Zöldségleves 04-06 éves 31 kcal A:Zeller, 116 kJ

Kalória:	484,04 kcal	Kalória:	490,38kcal	Kalória:	545,77kcal	Kalória:	574,35kcal	Kalória:	451,04kcal
Energia:	1.997,67 kJ	Energia:	2.024,70kJ	Energia:	2.230,34 kJ	Energia:	2.349,87kJ	Energia:	1.860,20 kJ
Zsír::	12,3566 g	Zsír::	18,4045 g	Zsír::	16,7258 g	Zsír::	19,3412 g	Zsír::	21,0778 g
Fehérje:	15,3310 g	Fehérje:	17,0361 g	Fehérje:	20,3373 g	Fehérje:	23,9293 g	Fehérje:	20,1792 g
Szénhidrát:	64,3533 g	Szénhidrát:	64,3246 g	Szénhidrát:	75,9020 g	Szénhidrát:	69,6859 g	Szénhidrát:	52,1363 g
Só:	0,7500 g	Só:	1,3891 g	Só:	0,9042 g	Só:	0,7483 g	Só:	1,1751 g
Cukor:	29,0720 g	Cukor:	3,9277 g	Cukor:	7,6748 g	Cukor:	8,7707 g	Cukor:	1,6733 g
Tel.zsírsvav:	1,6810 g	Tel.zsírsvav:	2,1396 g	Tel.zsírsvav:	2,2768 g	Tel.zsírsvav:	2,9669 g	Tel.zsírsvav:	2,1605 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2026/06/15

Hétfő 2026/06/15	Kedd 2026/06/16	Szerda 2026/06/17	Csütörtök 2026/06/18	Péntek 2026/06/19
Csemege kolbász margarin fehér kenyér 04-06 éves 153 kcal A:Glutén, 642 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	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 156 kcal A:Glutén, 654 kJ	Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal A:Tej, 385 kJ
Paprika 04-06 éves 11 kcal 46 kJ	Kakaós csiga 04-06 éves 198 kcal A:Glutén, 827 kJ		Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal 16 kJ	Dejós rúd 04-06 éves 224 kcal A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 937 kJ

Kalória:	164,49 kcal	Kalória:	289,69kcal	Kalória:	248,52kcal	Kalória:	160,36kcal	Kalória:	316,04kcal
Energia:	687,87 kJ	Energia:	1.211,45kJ	Energia:	1.039,28 kJ	Energia:	670,61kJ	Energia:	1.321,65 kJ
Zsír::	5,0440 g	Zsír::	11,1550 g	Zsír::	2,9895 g	Zsír::	6,3920 g	Zsír::	12,4600 g
Fehérje:	4,4940 g	Fehérje:	9,5550 g	Fehérje:	8,2835 g	Fehérje:	6,2860 g	Fehérje:	11,7600 g
Szénhidrát:	21,0700 g	Szénhidrát:	36,7100 g	Szénhidrát:	45,9580 g	Szénhidrát:	18,6700 g	Szénhidrát:	35,9300 g
Só:	0,6920 g	Só:	0,2550 g	Só:	0,5705 g	Só:	0,8140 g	Só:	0,6650 g
Cukor:	0,1340 g	Cukor:	18,0150 g	Cukor:	13,8065 g	Cukor:	0,6580 g	Cukor:	15,1150 g
Tel.zsírsvav:	2,2840 g	Tel.zsírsvav:	6,5900 g	Tel.zsírsvav:	1,8505 g	Tel.zsírsvav:	2,6280 g	Tel.zsírsvav:	6,4850 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/06/15

Hétfő 2026/06/15	Kedd 2026/06/16	Szerda 2026/06/17	Csütörtök 2026/06/18	Péntek 2026/06/19
Csemege kolbász margarin fehér kenyér 04-06 éves 178 kcal A:Glutén, 745 kJ	Rizstej 04-06 éves 94 kcal 393 kJ	Almapüré 04-06 éves 71 kcal 296 kJ	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 156 kcal A:Glutén, 654 kJ	Rizstej 04-06 éves 94 kcal 393 kJ
Paprika 04-06 éves 11 kcal 46 kJ	Kakaós csiga 04-06 éves 198 kcal A:Glutén, 827 kJ	Kifli 04-06 éves 151 kcal A:Glutén, 632 kJ	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal 16 kJ	Dejós rúd 04-06 éves 168 kcal A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 703 kJ

Kalória:	189,14 kcal	Kalória:	291,69kcal	Kalória:	221,82kcal	Kalória:	160,36kcal	Kalória:	262,03kcal
Energia:	790,94 kJ	Energia:	1.219,82kJ	Energia:	927,62 kJ	Energia:	670,61kJ	Energia:	1.095,78 kJ
Zsír::	5,1650 g	Zsír::	10,1550 g	Zsír::	0,4895 g	Zsír::	6,3920 g	Zsír::	9,0950 g
Fehérje:	5,1650 g	Fehérje:	2,9550 g	Fehérje:	5,0185 g	Fehérje:	6,2860 g	Fehérje:	3,8700 g
Szénhidrát:	26,1500 g	Szénhidrát:	46,1100 g	Szénhidrát:	46,4330 g	Szénhidrát:	18,6700 g	Szénhidrát:	38,7475 g
Só:	0,7950 g	Só:	0,2350 g	Só:	0,4455 g	Só:	0,8140 g	Só:	0,5288 g
Cukor:	0,1550 g	Cukor:	15,0150 g	Cukor:	13,3815 g	Cukor:	0,6580 g	Cukor:	10,7363 g
Tel.zsírsvav:	2,3300 g	Tel.zsírsvav:	4,5900 g	Tel.zsírsvav:	0,2255 g	Tel.zsírsvav:	2,6280 g	Tel.zsírsvav:	3,3638 g