

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2026/07/06

| Hétfő 2026/07/06 | Kedd 2026/07/07 | Szerda 2026/07/08 | Csütörtök 2026/07/09 | Péntek 2026/07/10 |
|---|---|---|---|--|
| Gyümölcsstea 04-06 éves 28 kcal 118 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 |
| Vajkrémes kenyér 04-06 éves 111 kcal 462 kJ A:Glutén, Tej, | Margarinos mézes kenyér 04-06 éves 158 kcal 660 kJ A:Glutén, | Halkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 156 kcal 651 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak, | Fatörzs kifli 04-06 éves 180 kcal 754 kJ A:Glutén, | Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 134 kcal 562 kJ A:Glutén, |
| | | | | Paprika 04-06 éves 11 kcal 46 kJ |

| | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|---------------|------------|---------------|------------|---------------|------------|---------------|------------|
| Kalória: | 138,70 kcal | Kalória: | 185,86kcal | Kalória: | 183,90kcal | Kalória: | 309,02kcal | Kalória: | 173,59kcal |
| Energia: | 580,02 kJ | Energia: | 777,24kJ | Energia: | 769,04 kJ | Energia: | 1.292,27kJ | Energia: | 725,95 kJ |
| Zsír:: | 3,9644 g | Zsír:: | 3,4854 g | Zsír:: | 4,9334 g | Zsír:: | 7,2400 g | Zsír:: | 3,5934 g |
| Fehérje: | 2,3991 g | Fehérje: | 2,8011 g | Fehérje: | 8,8581 g | Fehérje: | 10,6900 g | Fehérje: | 7,0081 g |
| Szénhidrát: | 23,0923 g | Szénhidrát: | 35,5433 g | Szénhidrát: | 25,1783 g | Szénhidrát: | 48,1400 g | Szénhidrát: | 25,7783 g |
| Só: | 0,4170 g | Só: | 0,5320 g | Só: | 0,6240 g | Só: | 0,4900 g | Só: | 0,8440 g |
| Cukor: | 7,6150 g | Cukor: | 15,2590 g | Cukor: | 7,7130 g | Cukor: | 20,8700 g | Cukor: | 7,5780 g |
| Tel.zsírsvav: | 2,1780 g | Tel.zsírsvav: | 1,8340 g | Tel.zsírsvav: | 1,0980 g | Tel.zsírsvav: | 4,1950 g | Tel.zsírsvav: | 1,5880 g |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2026/07/06

| Hétfő 2026/07/06 | Kedd 2026/07/07 | Szerda 2026/07/08 | Csütörtök 2026/07/09 | Péntek 2026/07/10 |
|---|---|---|--|--|
| Palócleves 04-06 éves 215 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 872 kJ | Gyümölcsleves 04-06 éves 130 kcal A:Glutén, 542 kJ | Tarhonyaleves 04-06 éves 125 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 497 kJ | Sertésraguleves 04-06 éves 147 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 588 kJ | Zöldborsóleves 04-06 éves 161 kcal A:Glutén, Zeller, 649 kJ |
| Tejberizs 04-06 éves 344 kcal A:Tej, 1.437 kJ | Harcapaprikás 04-06 éves 179 kcal A:Glutén, Tej, Halak, 748 kJ | Gyros hús 04-06 éves 114 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 478 kJ | Paprikás burgonya virslivel 04-06 éves 428 kcal A:Glutén, Tojás, 1.791 kJ | Petrezselymes burgonya 04-06 éves 175 kcal 732 kJ |
| Kenyér teljeskiorlésu 04-06 éves 72 kcal A:Glutén, 302 kJ | Tészta köret durum 04-06 éves 228 kcal A:Glutén, 953 kJ | Sült burgonya 04-06 éves 339 kcal 1.418 kJ | Csemege uborka 04-06 éves 9 kcal A:Mustár, 38 kJ | Fejeskáposzta saláta 04-06 éves 61 kcal 255 kJ |
| | | Friss saláta joghurtos öntettel 04-06 éves 56 kcal A:Tej, 233 kJ | | Óvári sertésszelet 04-06 éves 198 kcal A:Tej, 830 kJ |

| | | | | | | | | | |
|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| Kalória: | 630,77 kcal | Kalória: | 536,38kcal | Kalória: | 634,11kcal | Kalória: | 584,04kcal | Kalória: | 595,80kcal |
| Energia: | 2.611,80 kJ | Energia: | 2.243,02kJ | Energia: | 2.625,78 kJ | Energia: | 2.416,40kJ | Energia: | 2.465,56 kJ |
| Zsír: | 18,1110 g | Zsír: | 13,4017 g | Zsír: | 36,7930 g | Zsír: | 22,0515 g | Zsír: | 25,6550 g |
| Fehérje: | 21,9280 g | Fehérje: | 21,0489 g | Fehérje: | 17,5058 g | Fehérje: | 21,4092 g | Fehérje: | 29,0615 g |
| Szénhidrát: | 90,2020 g | Szénhidrát: | 82,2391 g | Szénhidrát: | 63,3810 g | Szénhidrát: | 66,6098 g | Szénhidrát: | 54,8215 g |
| Só: | 1,0920 g | Só: | 0,5820 g | Só: | 1,1054 g | Só: | 2,4902 g | Só: | 3,9310 g |
| Cukor: | 36,5310 g | Cukor: | 15,6900 g | Cukor: | 13,1510 g | Cukor: | 12,4550 g | Cukor: | 15,1170 g |
| Tel.zsírsv: | 6,7915 g | Tel.zsírsv: | 3,5330 g | Tel.zsírsv: | 8,2750 g | Tel.zsírsv: | 5,4260 g | Tel.zsírsv: | 6,0225 g |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2026/07/06

| Hétfő 2026/07/06 | Kedd 2026/07/07 | Szerda 2026/07/08 | Csütörtök 2026/07/09 | Péntek 2026/07/10 |
|--|--|---|--|--|
| Pizzakrémes rúd 04-06 éves 194 kcal A:Glutén, 813 kJ | Félkemény sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 209 kcal A:Glutén, Tej, 872 kJ | Sajtkrém fehér kenyér 04-06 éves 126 kcal A:Glutén, Tej, 528 kJ | Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal 16 kJ | Pudingos rúd 04-06 éves 201 kcal A:Glutén, Tej, 839 kJ |
| Nektarin 04-06 éves 66 kcal 276 kJ | Uborka 04-06 éves 2 kcal 10 kJ | Paprika 04-06 éves 11 kcal 46 kJ | Soproni felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 167 kcal A:Glutén, 699 kJ | |

| | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|---------------|------------|---------------|------------|---------------|------------|---------------|------------|
| Kalória: | 260,45 kcal | Kalória: | 210,88kcal | Kalória: | 137,19kcal | Kalória: | 171,16kcal | Kalória: | 200,54kcal |
| Energia: | 1.089,19 kJ | Energia: | 881,89kJ | Energia: | 573,72 kJ | Energia: | 715,78kJ | Energia: | 838,65 kJ |
| Zsír:: | 8,5920 g | Zsír:: | 9,6520 g | Zsír:: | 1,7440 g | Zsír:: | 7,3920 g | Zsír:: | 8,3640 g |
| Fehérje: | 5,0040 g | Fehérje: | 12,1460 g | Fehérje: | 5,0440 g | Fehérje: | 6,4860 g | Fehérje: | 3,2160 g |
| Szénhidrát: | 39,3360 g | Szénhidrát: | 18,2000 g | Szénhidrát: | 22,9200 g | Szénhidrát: | 18,9900 g | Szénhidrát: | 27,1980 g |
| Só: | 0,3240 g | Só: | 0,9960 g | Só: | 0,6120 g | Só: | 0,8140 g | Só: | 0,0900 g |
| Cukor: | 14,8260 g | Cukor: | 0,5880 g | Cukor: | 0,8840 g | Cukor: | 0,7180 g | Cukor: | 4,7340 g |
| Tel.zsírsvav: | 4,5900 g | Tel.zsírsvav: | 5,7680 g | Tel.zsírsvav: | 0,7840 g | Tel.zsírsvav: | 3,1080 g | Tel.zsírsvav: | 4,6980 g |