

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"

Dátum: 2026/08/17

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/08/17	Kedd 2026/08/18	Szerda 2026/08/19	Csütörtök 2026/08/20	Péntek 2026/08/21
Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ		
Vajkrémes kenyér 04-06 éves 100 kcal418 kJ A:Glutén, Tej,	Dzsem margarin fehér kenyér 04-06 éves 168 kcal703 kJ A:Glutén,	Májkрем teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 97 kcal405 kJ A:Glutén,		
Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ		Uborka 04-06 éves 2 kcal10 kJ		

Kalória:	139,02 kcal	Kalória:	196,24kcal	Kalória:	127,38kcal	Kalória:	
Energia:	581,36 kJ	Energia:	820,66kJ	Energia:	532,70 kJ	Energia:	
Zsír::	2,8244 g	Zsír::	2,5054 g	Zsír::	0,8074 g	Zsír::	
Fehérje:	2,7751 g	Fehérje:	2,7961 g	Fehérje:	4,0201 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	23,3683 g	Szénhidrát:	40,0783 g	Szénhidrát:	25,1733 g	Szénhidrát:	
Só:	0,4170 g	Só:	0,4940 g	Só:	0,4094 g	Só:	
Cukor:	7,3630 g	Cukor:	19,3340 g	Cukor:	7,5090 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	1,6980 g	Tel.zsírsav:	1,3040 g	Tel.zsírsav:	0,1900 g	Tel.zsírsav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2026/08/17

Hétfo 2026/08/17	Kedd 2026/08/18	Szerda 2026/08/19	Csütörtök 2026/08/20	Péntek 2026/08/21
Palóclevés 04-06 éves 244 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 994 kJ	Sertésraguleves 04-06 éves 152 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 608 kJ	Tarhonyaleves 04-06 éves 129 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 512 kJ		
Tejberizs 04-06 éves 344 kcal A:Tej, 1.437 kJ	Harcsapaprikás 04-06 éves 198 kcal A:Glutén, Tej, Halak, 827 kJ	Gyros hús 04-06 éves 114 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 478 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 394 kcal 1.647 kJ		
		Friss saláta joghurtos öntettel 04-06 éves 56 kcal A:Tej, 236 kJ		

Kalória:	659,94 kcal	Kalória:	577,23kcal	Kalória:	693,07kcal	Kalória:	
Energia:	2.733,81 kJ	Energia:	2.387,90kJ	Energia:	2.872,34 kJ	Energia:	
Zsír::	18,7510 g	Zsír::	21,7155 g	Zsír::	38,7095 g	Zsír::	
Fehérje:	25,0970 g	Fehérje:	33,3790 g	Fehérje:	18,3763 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	92,4960 g	Szénhidrát:	59,9000 g	Szénhidrát:	72,1500 g	Szénhidrát:	
Só:	1,1860 g	Só:	0,5350 g	Só:	0,8084 g	Só:	
Cukor:	37,6790 g	Cukor:	6,1310 g	Cukor:	12,6050 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	6,9940 g	Tel.zsírsav:	4,8690 g	Tel.zsírsav:	9,2545 g	Tel.zsírsav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2026/08/17

Hétfo 2026/08/17	Kedd 2026/08/18	Szerda 2026/08/19	Csütörtök 2026/08/20	Péntek 2026/08/21
Túrós batyu 262 kcal A:Glutén, Tej, 1.096 kJ	Félkemény sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 209 kcal 872 kJ A:Glutén, Tej,	Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal 385 kJ A:Tej,		
	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal 16 kJ	Fatörzs kifli 04-06 éves 180 kcal 754 kJ A:Glutén,		

Kalória:	262,14 kcal	Kalória:	212,46kcal	Kalória:	272,22kcal	Kalória:	
Energia:	1.096,26 kJ	Energia:	888,49kJ	Energia:	1.138,38 kJ	Energia:	
Zsír::	12,0820 g	Zsír::	9,6920 g	Zsír::	7,2400 g	Zsír::	
Fehérje:	5,5650 g	Fehérje:	12,1860 g	Fehérje:	10,6900 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	31,8220 g	Szénhidrát:	18,4600 g	Szénhidrát:	40,3000 g	Szénhidrát:	
Só:	0,0910 g	Só:	0,9940 g	Só:	0,4900 g	Só:	
Cukor:	6,1180 g	Cukor:	0,5880 g	Cukor:	13,8700 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	7,0000 g	Tel.zsírsav:	5,7680 g	Tel.zsírsav:	4,1950 g	Tel.zsírsav:	