

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"

Dátum: 2026/09/28

Hétfo 2026/09/28	Kedd 2026/09/29	Szerda 2026/09/30	Csütörtök 2026/10/01	Péntek 2026/10/02
Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Vaníliás tej 1,5%-os tejből 04-06 éves 120 kcal501 kJ A:Tej,	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ
Félkemény sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 209 kcal872 kJ A:Glutén, Tej,	Májkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 97 kcal405 kJ A:Glutén,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 156 kcal654 kJ A:Glutén,	Túrókrémes diákmagvas kenyér 04-06 éves 176 kcal735 kJ A:Glutén, Tej,	Halkrém fehér kenyér 04-06 éves 158 kcal661 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,
Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ			Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ

Kalória:	240,62 kcal	Kalória:	124,90kcal	Kalória:	276,34kcal	Kalória:	214,87kcal	Kalória:	190,07kcal
Energia:	1.006,23 kJ	Energia:	522,33kJ	Energia:	1.155,62 kJ	Energia:	898,58kJ	Energia:	794,85 kJ
Zsír::	9,6934 g	Zsír::	0,7739 g	Zsír::	9,3320 g	Zsír::	4,9014 g	Zsír::	4,7454 g
Fehérje:	12,1881 g	Fehérje:	3,8146 g	Fehérje:	12,6460 g	Fehérje:	7,6721 g	Fehérje:	7,9861 g
Szénhidrát:	25,5083 g	Szénhidrát:	24,8321 g	Szénhidrát:	34,6440 g	Szénhidrát:	32,6333 g	Szénhidrát:	28,3183 g
Só:	0,9940 g	Só:	0,4066 g	Só:	1,0140 g	Só:	0,5300 g	Só:	0,6320 g
Cukor:	7,5880 g	Cukor:	7,5088 g	Cukor:	15,2580 g	Cukor:	7,3950 g	Cukor:	7,2890 g
Tel.zsírsav:	5,7680 g	Tel.zsírsav:	0,1845 g	Tel.zsírsav:	4,6280 g	Tel.zsírsav:	2,4950 g	Tel.zsírsav:	1,1140 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/09/28

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/09/28	Kedd 2026/09/29	Szerda 2026/09/30	Csütörtök 2026/10/01	Péntek 2026/10/02
Gyümölcsstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Gyümölcsstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Vaníliás rizstej 04-06 éves 122 kcal510 kJ	Gyümölcsstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Gyümölcsstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ
Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 118 kcal492 kJ A:Glutén,	Májkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 161 kcal673 kJ A:Glutén,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 221 kcal923 kJ A:Glutén,	Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ	Halkrém fehér kenyér 04-06 éves 195 kcal817 kJ A:Glutén, Halak,
Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ			Margarin magvas kenyér 04-06 éves 191 kcal800 kJ A:Glutén,	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ

Kalória:	149,65 kcal	Kalória:	189,13kcal	Kalória:	342,62kcal	Kalória:	230,55kcal	Kalória:	227,40kcal
Energia:	625,84 kJ	Energia:	790,93kJ	Energia:	1.432,80 kJ	Energia:	964,13kJ	Energia:	950,95 kJ
Zsír::	3,1934 g	Zsír::	1,2619 g	Zsír::	8,8200 g	Zsír::	4,3814 g	Zsír::	2,0681 g
Fehérje:	4,0981 g	Fehérje:	6,3453 g	Fehérje:	8,5767 g	Fehérje:	5,5821 g	Fehérje:	9,7154 g
Szénhidrát:	25,4883 g	Szénhidrát:	36,6854 g	Szénhidrát:	55,9103 g	Szénhidrát:	39,9683 g	Szénhidrát:	41,5950 g
Só:	0,5000 g	Só:	0,6759 g	Só:	1,2633 g	Só:	0,7893 g	Só:	0,8267 g
Cukor:	7,5680 g	Cukor:	7,8474 g	Cukor:	13,5967 g	Cukor:	7,3067 g	Cukor:	7,1400 g
Tel.zsírsav:	1,4880 g	Tel.zsírsav:	0,2965 g	Tel.zsírsav:	2,7400 g	Tel.zsírsav:	1,7533 g	Tel.zsírsav:	0,9067 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2026/09/28

Hétfo 2026/09/28	Kedd 2026/09/29	Szerda 2026/09/30	Csütörtök 2026/10/01	Péntek 2026/10/02
Fott kemény tojás 04-06 éves 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	Bolognai spagetti 04-06 éves 464 kcal A:Glutén, Tej, 1.940 kJ	Csontleves 04-06 éves 132 kcal A:Glutén, Zeller, 527 kJ	Gyümölcsleves 04-06 éves 97 kcal A:Glutén, 405 kJ	Tejbedara 04-06 éves 303 kcal A:Glutén, Tej, 1.266 kJ
Zöldborsó fozelék 04-06 éves 222 kcal A:Glutén, Tej, 902 kJ	Karfiolleves tejfölös 04-06 éves 156 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 628 kJ	Párolt rizs 04-06 éves 244 kcal 1.018 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütvé 04-06 éves 225 kcal A:Glutén, 941 kJ	Szárazbableves 04-06 éves 262 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 1.069 kJ
Alma 04-06 éves 78 kcal 326 kJ		Csikós tokány 04-06 éves 148 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 620 kJ	Petrezselymes burgonya 04-06 éves 208 kcal 870 kJ	
Burgonyaleves magyaros 04-06 éves 182 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 737 kJ			Fejeskáposzta saláta 04-06 éves 42 kcal 176 kJ	

Kalória:	522,57 kcal	Kalória:	620,45kcal	Kalória:	524,13kcal	Kalória:	572,21kcal	Kalória:	564,60kcal
Energia:	2.133,32 kJ	Energia:	2.568,64kJ	Energia:	2.165,83 kJ	Energia:	2.392,91kJ	Energia:	2.335,08 kJ
Zsír::	19,2068 g	Zsír::	24,8891 g	Zsír::	28,0696 g	Zsír::	21,3681 g	Zsír::	14,2031 g
Fehérje:	18,4630 g	Fehérje:	26,8955 g	Fehérje:	19,1478 g	Fehérje:	13,6413 g	Fehérje:	18,8304 g
Szénhidrát:	64,0916 g	Szénhidrát:	69,5314 g	Szénhidrát:	47,4979 g	Szénhidrát:	76,8639 g	Szénhidrát:	83,8456 g
Só:	0,6512 g	Só:	0,8320 g	Só:	0,4649 g	Só:	1,0326 g	Só:	0,5589 g
Cukor:	24,3896 g	Cukor:	17,1319 g	Cukor:	2,6280 g	Cukor:	30,0860 g	Cukor:	36,3206 g
Tel.zsírsv:	1,6044 g	Tel.zsírsv:	6,7923 g	Tel.zsírsv:	4,2073 g	Tel.zsírsv:	2,5252 g	Tel.zsírsv:	4,9503 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2026/09/28	

Hétfo 2026/09/28	Kedd 2026/09/29	Szerda 2026/09/30	Csütörtök 2026/10/01	Péntek 2026/10/02
Burgonyaleves magyaros 04-06 éves 184 kcal A:Glutén, Zeller, 743 kJ	Karfiolleves 04-06 éves 127 kcal A:Glutén, Zeller, 478 kJ	Csontleves 04-06 éves 132 kcal A:Glutén, Zeller, 527 kJ	Gyümölcsleves 04-06 éves 97 kcal A:Glutén, 405 kJ	Szárazzableves 04-06 éves 217 kcal A:Glutén, Zeller, 880 kJ
Fott kemény tojás 04-06 éves 27 kcal A:Tojás, 112 kJ	Bolognai spagetti 04-06 éves 395 kcal A:Glutén, 1.652 kJ	Sertéstokány 04-06 éves 157 kcal 658 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütoiben sütvé 04-06 éves 217 kcal A:Glutén, 907 kJ	Tejberizs 04-06 éves 329 kcal 1.376 kJ
Natúr sertésszelet 04-06 éves 78 kcal 324 kJ		Párolt rizs 04-06 éves 210 kcal 880 kJ	Petrezselymes burgonya 04-06 éves 175 kcal 732 kJ	
Zöldborsó fozelék 04-06 éves 229 kcal A:Glutén, 932 kJ			Fejeskáposzta saláta 04-06 éves 42 kcal 176 kJ	
Alma 04-06 éves 78 kcal 326 kJ				

Kalória:	595,55 kcal	Kalória:	521,81kcal	Kalória:	499,99kcal	Kalória:	530,86kcal	Kalória:	545,78kcal
Energia:	2.438,52 kJ	Energia:	2.130,14kJ	Energia:	2.064,91 kJ	Energia:	2.219,98kJ	Energia:	2.256,39 kJ
Zsír::	23,3194 g	Zsír::	12,2935 g	Zsír::	24,8558 g	Zsír::	16,7681 g	Zsír::	6,3693 g
Fehérje:	21,7820 g	Fehérje:	26,2210 g	Fehérje:	20,9820 g	Fehérje:	13,6413 g	Fehérje:	13,2234 g
Szénhidrát:	66,8916 g	Szénhidrát:	73,4591 g	Szénhidrát:	46,7375 g	Szénhidrát:	76,8639 g	Szénhidrát:	102,2054 g
Só:	0,7292 g	Só:	0,8900 g	Só:	0,8379 g	Só:	1,2326 g	Só:	0,6490 g
Cukor:	24,5972 g	Cukor:	17,5762 g	Cukor:	2,1015 g	Cukor:	30,0860 g	Cukor:	33,8540 g
Tel.zsírsv:	2,2943 g	Tel.zsírsv:	2,1743 g	Tel.zsírsv:	2,9930 g	Tel.zsírsv:	2,0252 g	Tel.zsírsv:	0,5270 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA "UZSONNA"

Dátum: 2026/09/28

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/09/28	Kedd 2026/09/29	Szerda 2026/09/30	Csütörtök 2026/10/01	Péntek 2026/10/02
Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal385 kJ A:Tej,	Soproni felvágott margarin fehér kenyér 04-06 éves 169 kcal709 kJ A:Glutén,	Sajtkrém fehér kenyér 04-06 éves 126 kcal528 kJ A:Glutén, Tej,	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 134 kcal562 kJ A:Glutén,	Csemege kolbász margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 159 kcal664 kJ A:Glutén,
Meggyes rúd 04-06 éves 205 kcal857 kJ A:Glutén,	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ	Uborka 04-06 éves 2 kcal10 kJ		

Kalória:	296,98 kcal	Kalória:	173,41kcal	Kalória:	128,54kcal	Kalória:	134,44kcal	Kalória:	158,68kcal
Energia:	1.241,93 kJ	Energia:	725,18kJ	Energia:	537,52 kJ	Energia:	562,21kJ	Energia:	663,58 kJ
Zsír::	11,1300 g	Zsír::	7,1440 g	Zsír::	1,7040 g	Zsír::	3,5320 g	Zsír::	5,7320 g
Fehérje:	9,8100 g	Fehérje:	5,3740 g	Fehérje:	5,0840 g	Fehérje:	6,8460 g	Fehérje:	5,7660 g
Szénhidrát:	38,3460 g	Szénhidrát:	21,5300 g	Szénhidrát:	22,6600 g	Szénhidrát:	18,1300 g	Szénhidrát:	17,9500 g
Só:	0,2660 g	Só:	0,8220 g	Só:	0,6140 g	Só:	0,8440 g	Só:	0,7240 g
Cukor:	16,1100 g	Cukor:	0,2940 g	Cukor:	0,8840 g	Cukor:	0,5780 g	Cukor:	0,5580 g
Tel.zsírsav:	6,5960 g	Tel.zsírsav:	3,1240 g	Tel.zsírsav:	0,7840 g	Tel.zsírsav:	1,5880 g	Tel.zsírsav:	2,4680 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/09/28

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/09/28	Kedd 2026/09/29	Szerda 2026/09/30	Csütörtök 2026/10/01	Péntek 2026/10/02
Rizstej 04-06 éves 94 kcal393 kJ	Soproni felvágott margarin fehér kenyér 04-06 éves 235 kcal984 kJ A:Glutén,	Margarin fehér kenyér 04-06 éves 120 kcal501 kJ A:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 199 kcal831 kJ A:Glutén,	Csemege kolbász margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 215 kcal901 kJ A:Glutén,
Meggyes rúd 04-06 éves 205 kcal857 kJ A:Glutén,	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ	Uborka 04-06 éves 2 kcal10 kJ		

Kalória:	298,98 kcal	Kalória:	239,14kcal	Kalória:	122,17kcal	Kalória:	198,67kcal	Kalória:	215,47kcal
Energia:	1.250,30 kJ	Energia:	1.000,05kJ	Energia:	510,90 kJ	Energia:	830,81kJ	Energia:	901,07 kJ
Zsír::	10,1300 g	Zsír::	7,4667 g	Zsír::	2,9040 g	Zsír::	4,0200 g	Zsír::	5,7200 g
Fehérje:	3,2100 g	Fehérje:	7,1633 g	Fehérje:	2,9440 g	Fehérje:	9,3767 g	Fehérje:	7,9767 g
Szénhidrát:	47,7460 g	Szénhidrát:	35,0767 g	Szénhidrát:	20,7200 g	Szénhidrát:	29,9833 g	Szénhidrát:	29,7833 g
Só:	0,2460 g	Só:	1,0967 g	Só:	0,5100 g	Só:	1,1133 g	Só:	0,9533 g
Cukor:	13,1100 g	Cukor:	0,3500 g	Cukor:	0,1440 g	Cukor:	0,9167 g	Cukor:	0,8967 g
Tel.zsírsv:	4,5960 g	Tel.zsírsv:	3,2467 g	Tel.zsírsv:	1,5040 g	Tel.zsírsv:	1,7000 g	Tel.zsírsv:	2,3800 g