

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2026/10/19

Hétfo 2026/10/19	Kedd 2026/10/20	Szerda 2026/10/21	Csütörtök 2026/10/22	Péntek 2026/10/23
Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Kakaó 1,5 % -os tejből 04-06 éves 127 kcal531 kJ A:Tej,	
Vajkrém teljeskiorléсу kenyer 04-06 éves 143 kcal596 kJ A:Glutén, Tej,	Tojáskrémес kenyer 04-06 éves 173 kcal723 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,	Körözött teljeskiorléсу kenyer 04-06 éves 192 kcal804 kJ A:Glutén, Tej,	Fonott kalács 04-06 éves 123 kcal516 kJ A:Glutén,	
Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ	Uborka 04-06 éves 2 kcal10 kJ	Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ		

Kalória:	174,62 kcal	Kalória:	203,45kcal	Kalória:	231,33kcal	Kalória:	250,33kcal	Kalória:
Energia:	730,24 kJ	Energia:	850,81kJ	Energia:	967,39 kJ	Energia:	1.046,86kJ	Energia:
Zsír::	5,2934 g	Zsír::	10,4654 g	Zsír::	6,4585 g	Zsír::	6,0260 g	Zsír::
Fehérje:	4,5031 g	Fehérje:	5,8201 g	Fehérje:	8,8134 g	Fehérje:	9,8360 g	Fehérje:
Szénhidrát:	26,2983 g	Szénhidrát:	28,3503 g	Szénhidrát:	31,4387 g	Szénhidrát:	38,0360 g	Szénhidrát:
Só:	0,5315 g	Só:	0,6100 g	Só:	0,5755 g	Só:	0,4810 g	Só:
Cukor:	8,0780 g	Cukor:	7,3300 g	Cukor:	8,0565 g	Cukor:	19,3180 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	2,7180 g	Tel.zsírsav:	0,5800 g	Tel.zsírsav:	3,6011 g	Tel.zsírsav:	3,6240 g	Tel.zsírsav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/10/19

Hétfo 2026/10/19	Kedd 2026/10/20	Szerda 2026/10/21	Csütörtök 2026/10/22	Péntek 2026/10/23
Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Rizstejes kakaó 04-06 éves 109 kcal456 kJ	
Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 147 kcal A:Glutén,615 kJ	Tojáskrémes kenyér 04-06 éves 173 kcal A:Glutén, Tojás, Mustár,723 kJ	Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 147 kcal A:Glutén,615 kJ	Fonott kalács 04-06 éves 154 kcal A:Glutén,645 kJ	
Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ	Uborka 04-06 éves 2 kcal10 kJ	Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ		
	Margarin fehér kenyér 04-06 éves 37 kcal A:Glutén,157 kJ			

Kalória:	179,05 kcal	Kalória:	240,90kcal	Kalória:	186,13kcal	Kalória:	263,18kcal	Kalória:
Energia:	748,77 kJ	Energia:	1.007,40kJ	Energia:	778,37 kJ	Energia:	1.100,59kJ	Energia:
Zsír::	3,9764 g	Zsír::	11,3667 g	Zsír::	3,9764 g	Zsír::	5,7240 g	Zsír::
Fehérje:	5,0621 g	Fehérje:	6,6776 g	Fehérje:	4,9821 g	Fehérje:	3,9350 g	Fehérje:
Szénhidrát:	29,9483 g	Szénhidrát:	34,7191 g	Szénhidrát:	29,9483 g	Szénhidrát:	47,7050 g	Szénhidrát:
Só:	0,6250 g	Só:	0,7688 g	Só:	0,6250 g	Só:	0,5310 g	Só:
Cukor:	7,7100 g	Cukor:	7,3750 g	Cukor:	7,7100 g	Cukor:	11,9950 g	Cukor:
Tel.zsírsv:	1,8600 g	Tel.zsírsv:	1,0500 g	Tel.zsírsv:	1,8600 g	Tel.zsírsv:	1,9980 g	Tel.zsírsv:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2026/10/19

Hétfo 2026/10/19	Kedd 2026/10/20	Szerda 2026/10/21	Csütörtök 2026/10/22	Péntek 2026/10/23
Paprikás burgonya virslivel 04-06 éves 376 kcal A:Glutén, Tojás, 1.572 kJ	Csontleves 04-06 éves 135 kcal A:Glutén, Zeller, 537 kJ	Fahéjas szilvaleves 04-06 éves 70 kcal A:Glutén, 294 kJ	Paradisomleves 04-06 éves 107 kcal A:Glutén, Zeller, 395 kJ	
Csemege uborka 04-06 éves 9 kcal A:Mustár, 38 kJ	Vagdalt sertéshúsból 04-06 éves 243 kcal A:Glutén, Tojás, 1.017 kJ	Tejszínes csirkemell 04-06 éves 205 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 858 kJ	Sült csirkecomb 04-06 éves 145 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Kén-dioxid, 606 kJ	
Lestyános tejszínes sertésraguleves 04-06 éves 187 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szójabab, 754 kJ	Kenyér 04-06 éves 74 kcal A:Glutén, 309 kJ	Párolt rizs 04-06 éves 244 kcal 1.018 kJ	Petrezselymes burgonya 04-06 éves 175 kcal 732 kJ	
	Szárazbab fozelék 04-06 éves 242 kcal A:Glutén, Tej, 1.012 kJ		Vegyes vágott saláta 04-06 éves 41 kcal 173 kJ	

Kalória:	571,50 kcal	Kalória:	693,65kcal	Kalória:	519,10kcal	Kalória:	468,27kcal	Kalória:
Energia:	2.363,94 kJ	Energia:	2.874,76kJ	Energia:	2.170,83 kJ	Energia:	1.906,21kJ	Energia:
Zsír::	24,2247 g	Zsír::	27,5759 g	Zsír::	18,3982 g	Zsír::	15,5175 g	Zsír::
Fehérje:	19,0878 g	Fehérje:	28,3568 g	Fehérje:	19,7235 g	Fehérje:	26,3210 g	Fehérje:
Szénhidrát:	58,4961 g	Szénhidrát:	76,8733 g	Szénhidrát:	63,4176 g	Szénhidrát:	51,8534 g	Szénhidrát:
Só:	1,7491 g	Só:	0,8708 g	Só:	0,5733 g	Só:	0,7632 g	Só:
Cukor:	9,8255 g	Cukor:	2,7998 g	Cukor:	13,2695 g	Cukor:	16,0390 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	4,4728 g	Tel.zsírsav:	4,0795 g	Tel.zsírsav:	1,6463 g	Tel.zsírsav:	2,3256 g	Tel.zsírsav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/10/19

Hétfo 2026/10/19	Kedd 2026/10/20	Szerda 2026/10/21	Csütörtök 2026/10/22	Péntek 2026/10/23
Sertésraguleves 04-06 éves 160 kcal641 kJ A:Zeller,	Csontleves 04-06 éves 133 kcal531 kJ A:Glutén, Zeller,	Fahéjas szilvaleves 04-06 éves 99 kcal413 kJ A:Glutén,	Paradicsomleves 04-06 éves 107 kcal395 kJ A:Glutén, Zeller,	
Paprikás burgonya virslivel 04-06 éves 333 kcal1.392 kJ	Vagdalt sertéshúsból 04-06 éves 233 kcal975 kJ A:Glutén,	Csirkemellragu rizstejjel 04-06 éves 165 kcal691 kJ A:Glutén,	Sült csirkecomb 04-06 éves 202 kcal844 kJ	
Csemege uborka 04-06 éves 9 kcal38 kJ A:Mustár,	Szárazbab fozelék 04-06 éves 259 kcal1.083 kJ A:Glutén,	Párolt rizs 04-06 éves 279 kcal1.166 kJ	Petrezselymes burgonya 04-06 éves 175 kcal732 kJ	
	Kenyér 04-06 éves 74 kcal309 kJ A:Glutén,		Vegyes vágott saláta 04-06 éves 41 kcal173 kJ	

Kalória:	501,34 kcal	Kalória:	698,97kcal	Kalória:	542,97kcal	Kalória:	525,17kcal	Kalória:
Energia:	2.070,55 kJ	Energia:	2.897,00kJ	Energia:	2.270,63 kJ	Energia:	2.144,19kJ	Energia:
Zsír::	24,2901 g	Zsír::	22,3760 g	Zsír::	16,9432 g	Zsír::	17,7796 g	Zsír::
Fehérje:	20,5088 g	Fehérje:	33,9837 g	Fehérje:	20,0935 g	Fehérje:	35,8803 g	Fehérje:
Szénhidrát:	43,8599 g	Szénhidrát:	81,9990 g	Szénhidrát:	74,3566 g	Szénhidrát:	51,6669 g	Szénhidrát:
Só:	1,9715 g	Só:	1,0868 g	Só:	0,7815 g	Só:	0,9777 g	Só:
Cukor:	10,0600 g	Cukor:	2,3248 g	Cukor:	20,2780 g	Cukor:	15,8490 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	4,9466 g	Tel.zsírsav:	2,8435 g	Tel.zsírsav:	1,6313 g	Tel.zsírsav:	2,9136 g	Tel.zsírsav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÓVODA "UZSONNA"	
Dátum: 2026/10/19	

Hétfo 2026/10/19	Kedd 2026/10/20	Szerda 2026/10/21	Csütörtök 2026/10/22	Péntek 2026/10/23
Gyümölcsös joghurt kifli 04-06 éves 262 kcal A:Glutén, Tej, 1.097 kJ	Sajtkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 124 kcal A:Glutén, Tej, 518 kJ	Sertéspárizsi margarin fehér kenyér 04-06 éves 159 kcal A:Glutén, 664 kJ	Félkemény sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 209 kcal A:Glutén, Tej, 872 kJ	
			Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal 16 kJ	

Kalória:	262,27 kcal	Kalória:	123,94kcal	Kalória:	158,69kcal	Kalória:	212,46kcal	Kalória:	
Energia:	1.096,78 kJ	Energia:	518,32kJ	Energia:	663,61 kJ	Energia:	888,49kJ	Energia:	
Zsír::	2,1145 g	Zsír::	1,9320 g	Zsír::	6,0840 g	Zsír::	9,6920 g	Zsír::	
Fehérje:	8,9085 g	Fehérje:	5,9960 g	Fehérje:	4,9340 g	Fehérje:	12,1860 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	48,3330 g	Szénhidrát:	19,7800 g	Szénhidrát:	20,6100 g	Szénhidrát:	18,4600 g	Szénhidrát:	
Só:	0,5705 g	Só:	0,6040 g	Só:	0,8220 g	Só:	0,9940 g	Só:	
Cukor:	15,1815 g	Cukor:	1,3080 g	Cukor:	0,2340 g	Cukor:	0,5880 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	0,8505 g	Tel.zsírsav:	0,7680 g	Tel.zsírsav:	2,6440 g	Tel.zsírsav:	5,7680 g	Tel.zsírsav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/10/19

Hétfo 2026/10/19	Kedd 2026/10/20	Szerda 2026/10/21	Csütörtök 2026/10/22	Péntek 2026/10/23
Almapüré 04-06 éves 71 kcal296 kJ	Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 118 kcal492 kJ A:Glutén,	Sertéspárizsi margarin fehér kenyér 04-06 éves 192 kcal804 kJ A:Glutén,	Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 147 kcal615 kJ A:Glutén,	
Kifli 04-06 éves 151 kcal632 kJ A:Glutén,	Paprika 04-06 éves 11 kcal46 kJ		Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal16 kJ	

Kalória:	221,82 kcal	Kalória:	128,58kcal	Kalória:	192,18kcal	Kalória:	150,89kcal	Kalória:
Energia:	927,62 kJ	Energia:	537,70kJ	Energia:	803,69 kJ	Energia:	631,03kJ	Energia:
Zsír::	0,4895 g	Zsír::	3,1920 g	Zsír::	7,2050 g	Zsír::	3,9750 g	Zsír::
Fehérje:	5,0185 g	Fehérje:	4,0160 g	Fehérje:	5,6300 g	Fehérje:	5,0600 g	Fehérje:
Szénhidrát:	46,4330 g	Szénhidrát:	18,4400 g	Szénhidrát:	25,7150 g	Szénhidrát:	22,9000 g	Szénhidrát:
Só:	0,4455 g	Só:	0,5000 g	Só:	0,9650 g	Só:	0,6250 g	Só:
Cukor:	13,3815 g	Cukor:	0,5680 g	Cukor:	0,2800 g	Cukor:	0,7100 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	0,2255 g	Tel.zsírsav:	1,4880 g	Tel.zsírsav:	3,2400 g	Tel.zsírsav:	1,8600 g	Tel.zsírsav: