

Óvodai menü
(4-6 éves)



2026.08.31. - 2026.09.04.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
Kedd	Tízórai	Tej	503,03	120,34	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23	7
		Hamé májkrém	201,22	48,14	0,61	4,95	0,95	0,22	0,00	0,05	(7)
		Teljes kiőrlésű kenyér	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	1
		Zöldpaprika									
	Ebéd	Zöldséges bableves	737,45	176,42	8,08	4,58	0,57	25,48	0,00	0,14	1,3,9
		Túrós metélt	1 444,92	345,67	15,88	13,73	3,67	38,73	0,00	0,33	1,3,7
	Uzsonna	Zalai felvágott	307,02	73,45	4,68	5,97	2,18	0,18	0,00	0,75	(1),(6),(7)
		Margarin	530,71	126,96	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	(7)
		Félbarna kenyér	540,42	129,29	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	1,(6),(7)
		Nektarin	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
		Összesen:	5 017,99	1 145,18	46,86	50,46	14,46	137,86	0,00	3,19	
Szerda	Tízórai	Tejeskávé	689,91	165,05	6,82	5,60	3,04	21,75	10,97	0,23	1,7
		Tojáspástétom	176,85	42,31	1,74	3,66	0,94	0,56	0,00	0,11	3,10,(7),(12)
		Teljes kiőrlésű kenyér	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	1
		Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
	Ebéd	Paradicsom leves kölessel	807,02	193,07	2,91	4,34	0,50	35,47	19,98	0,71	1,9
		Bácskai rizseshús	1 574,21	376,60	16,81	12,20	2,50	49,44	0,00	0,16	
		Vágott vegyes sav.	24,95	5,97	0,33	0,06	0,03	1,02	0,00	0,27	(12)
	Uzsonna	Pizzás csiga	102,61	24,55	0,38	1,70	0,45	1,90	0,00	0,15	1,7,(3),(6),(12)
		Alma	177,21	42,40	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00	
		Összesen:	4 067,09	972,99	34,34	28,45	7,50	143,86	30,95	2,13	

Óvodai menü
(4-6 éves)



Csütörtök	Tízórai	Tea	249,50	59,69	0,19	0,04	0,00	14,66	14,00	0,00	
		Padlizsán krém	167,30	40,02	0,72	2,92	0,32	2,66	0,00	0,06	
		Félbarna kenyér	540,42	129,29	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	1,(6),(7)
	Ebéd	Tarhonyaleves	525,63	125,75	3,51	4,59	0,58	17,38	0,01	0,13	1,3,(7),(10)
		Aprópecsenye	829,29	198,40	14,80	14,96	3,08	0,89	0,00	0,44	
		Kelkáposzta főzelék	562,56	134,58	5,11	4,16	0,48	18,89	0,00	0,19	1
		Teljes kiörlésű kenyér	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,29	1
	Uzsonna	Brios	572,72	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,73	0,32	1,3,7
		Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00	
		Összesen:		4 013,85	960,25	36,10	31,00	5,95	132,42	19,74	2,43
Péntek	Tízórai	Poharas tej	422,81	101,15	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
		Csirkemell sonka felvágott	162,89	38,97	6,66	0,42	0,16	2,10	0,00	0,69	(1),(6),(7)
		Margarin delma	530,71	126,96	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	(7)
		Félbarna kenyér	540,42	129,29	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	1,(6),(7)
	Ebéd	Kassai burgonya leves	919,02	219,86	11,99	9,42	2,99	21,25	0,01	0,45	1,7
		Kakaós csiga	1 071,00	256,22	3,80	12,30	0,00	30,90	0,00	0,00	1,3,7
		Őszibarack	138,25	33,08	0,56	0,08	0,00	7,20	0,00	0,01	
	Uzsonna	Mackó sajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7,(1)
		Kifli	616,09	147,39	5,08	0,38	0,14	30,78	0,00	0,85	1
		Kaliforniai paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
	Összesen:		4 740,55	1 134,11	44,37	46,44	12,59	130,46	0,01	4,17	

Az étlapváltoztatás jogát a nyersanyag beszerzésétől függően fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Gyurján Józsefné s.k
Élelmezésvezető

Róka László s.k.
Szakács

Soltész Andrásné s.k.
Dietetikus