

Óvodai menü
(4-6 éves)



2026.10.05. - 2026.10.11.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
Hétfő	Tízórai	Gyümölcs tea	243,24	58,19	0,05	0,01	0,00	14,49	14,00	0,00	
		Sajtos melegszendvics	742,62	168,70	6,50	4,92	1,62	26,60	0,00	1,08	1,7,(6)
		Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
	Ebéd	Alföldi májgaluska leves	502,11	120,12	7,29	5,50	0,99	10,23	0,01	0,23	1,3,(7),(10)
		Tejbendara	1 069,25	255,80	9,02	5,75	3,10	41,49	14,99	0,24	1,7
		Kakaó szórat	193,98	46,41	0,37	0,43	0,26	10,20	9,99	0,00	(1)
	Uzsonna	Csirkemell sonka felvágott	162,89	38,97	6,66	0,42	0,16	2,10	0,00	0,69	(1),(6),(7)
		Margarin	398,03	95,22	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15	(7)
		Teljes kiörlésű kenyér	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	1
		Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00	
		Összesen:	4 113,04	975,01	35,43	28,46	9,04	144,69	38,99	2,89	
Kedd	Tízórai	Poharas kakaó	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	22,80	0,23	7,(1)
		Leveles stangli	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,00	1,3,7
	Ebéd	Tavaszi leves	454,60	108,76	3,28	4,13	0,52	14,36	0,08	0,36	1,3,9,(7),(10)
		Rakott burgonya	1 359,10	325,14	9,87	10,39	4,08	46,97	0,01	0,18	1,3,7
		Őszibarack befőtt	110,11	26,34	0,15	0,00	0,00	6,36	6,36	0,00	
	Uzsonna	Mackó sajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7,(1)
		Teljes kiörlésű kifli	523,29	125,19	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1
		Körte	155,06	37,10	0,28	0,21	0,00	8,40	0,00	0,00	
		Összesen:	3 992,34	955,11	35,77	25,35	10,42	144,12	29,25	2,03	
Szerda	Tízórai	Tea	249,50	59,69	0,19	0,04	0,00	14,66	14,00	0,00	
		Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3
		Hamé májkrém	201,22	48,14	0,61	4,95	0,95	0,22	0,00	0,05	(7)
		Teljes kiörlésű kenyér	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	1
		Pritamin paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
	Ebéd	Borsókrémlev. tészta	787,67	188,44	7,21	7,20	0,91	23,58	0,08	0,80	1,3,(7),(10)
		Afrikai harcsapaprikás	830,06	198,58	12,70	12,75	2,19	8,05	0,00	0,58	1,4,7
		Főtt tészta köret	1 059,69	253,51	7,21	4,92	0,90	44,47	0,06	0,22	1,3
	Uzsonna	Danon könnyű és finom joghurt	823,59	197,03	4,92	9,98	5,13	21,64	21,64	0,43	7,(1)
		Magvas kifli	714,70	170,98	6,00	6,69	0,87	21,52	0,00	0,44	1,3,7,(8),(11)
		Összesen:	5 470,05	1 308,62	49,35	52,06	12,23	159,02	35,78	3,15	

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	
		Teljes kiörlésű kenyér	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	1
	Ebéd	Húsleves	370,90	88,73	3,45	1,59	0,15	15,13	0,02	0,08	1,3,9,(7),(10)
		Főtt sertés hús	465,99	111,48	14,70	5,67	2,02	0,28	0,00	0,15	
		Sóska mártás	681,83	163,12	2,71	9,23	1,71	16,87	7,99	0,43	1,7
		Sós burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	0,02	
	Uzsonna	Vaniliás tej	537,42	128,57	7,00	1,00	0,54	22,80	22,80	0,23	7,(1)
		Briós	572,72	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,73	0,32	1,3,7
		Összesen:	4 324,22	1 034,49	42,01	24,68	6,15	159,08	50,54	1,78	
Péntek	Tízórai	Poharas tej	422,81	101,15	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
		Párizsi felvágott	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91	(1),(6),(7),(10)
		Margarin	398,03	95,22	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15	(7)
		Teljes kiörlésű kenyér	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	1
	Ebéd	Babgulyás st.	926,94	221,76	15,65	7,60	1,69	22,47	0,01	0,19	1,3
		Mákos lepény	2 195,98	525,35	14,00	22,51	6,56	66,45	24,98	0,26	1,3,7
	Uzsonna	Hagymás bagett	1 141,98	273,20	9,40	0,70	0,00	57,00	0,00	1,58	1
		Alma	101,79	24,35	0,28	0,28	0,00	4,90	0,00	0,01	
		Összesen:	6 038,70	1 444,66	55,55	52,48	15,52	185,00	24,99	3,86	

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