

Óvodai menü
(4-6 éves)



2026.10.12. - 2026.10.18.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
Hétfő	Tízórai	Vaniliás tej	537,42	128,57	7,00	1,00	0,54	22,80	22,80	0,23	7,(1)
		Kópé szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,03	
		Margarin	530,70	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)
		Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
	Ebéd	Zöldborsó leves	455,98	109,09	3,69	4,98	0,60	12,11	0,01	0,07	1,3,(7),(10)
		Túrós metélt	1 444,92	345,67	15,88	13,73	3,67	38,73	0,00	0,33	1,3,7
	Uzsonna	Búzacsírás tepertőkrém	207,55	40,69	1,63	4,53	1,53	0,49	0,00	0,08	7,(1)
		Teljes kiörlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
		Összesen:	4 459,69	1 057,95	39,50	39,91	10,33	135,29	22,81	2,47	
Kedd	Tízórai	Erdeigümölcs tea	193,08	46,19	0,05	0,01	0,00	11,49	11,00	0,00	
		Kenőmájas	264,45	63,27	1,92	6,12	2,28	0,05	0,00	0,37	(1),(6),(7),(10)
		Teljes kiörlésű kenyér	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	1
		Pritamin paprika									
	Ebéd	Köménymag leves levesgyönggyel	667,01	159,57	2,45	10,70	1,28	13,22	0,01	0,20	1,3,7,(10)
		Firenzei csirkemell	1 076,83	248,65	20,03	15,08	3,62	10,20	0,02	0,20	1,3,7
		Sós burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	0,02	
		Cékla saláta	106,15	0,00	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49	(9),(12)
	Uzsonna	Margaréta	572,72	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,73	0,32	1,3,7
		Szőlő	269,62	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00	
		Összesen:	4 428,42	1 025,06	38,69	36,42	8,59	141,68	22,32	2,09	
Szerda	Tízórai	Poharas kakaó	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	22,80	0,23	7,(1)
		Sajtos kifli	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,00	1
	Ebéd	Paradicsom leves kölessel	807,02	193,07	2,91	4,34	0,50	35,47	19,98	0,71	1,9
		Rántott cs.mell	1 037,52	248,21	18,80	9,52	1,36	21,68	0,02	0,44	1,3,7
		Párolt rizs	1 055,32	252,47	4,85	4,86	0,60	47,14	0,01	0,30	
		Vágott vegyes sav.	33,26	7,96	0,44	0,08	0,04	1,36	0,00	0,36	(12)
	Uzsonna	Szendvics sonka	307,02	73,45	4,68	5,97	2,18	0,18	0,00	0,75	(1),(6),(7)
		Margarin	398,03	95,22	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15	(7)
		Félbarna kenyér	540,42	129,29	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	1,(6),(7)
		Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	

TIVA-Szolg Nonprofit Kft.
4440 Tiszavasvári, Báthori utca 6.

Óvodai menü
(4-6 éves)



		Összesen:	5 263,50	1 259,21	49,35	37,58	8,29	179,80	42,81	3,95
--	--	-----------	----------	----------	-------	-------	------	--------	-------	------

Óvodai menü
(4-6 éves)



Csütörtök	Tízórai	Poharas tej	422,81	101,15	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
		Csirkemell sonka felvágott	162,88	38,96	6,66	0,42	0,15	2,10	0,00	0,69	(1),(6),(7)
		Trapista sajtselet	149,80	0,00	5,68	1,02	0,58	0,68	0,00	0,13	7,(1)
		Félbarna kenyér	540,42	129,29	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	1,(6),(7)
	Ebéd	Daragaluska leves	511,36	122,33	3,73	5,18	0,81	14,82	0,01	0,10	1,3,(7),(10)
		Marhapörkölt	750,92	179,65	12,05	18,89	5,84	1,31	0,00	0,50	
		Kelkáposzta főzelék	562,56	134,58	5,11	4,16	0,48	18,89	0,00	0,19	1
		Teljes kiörlésű kenyér	395,74	94,67	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39	1
	Uzsonna	Orosházi banán	572,66	137,00	3,61	3,22	1,32	23,24	5,73	0,32	1,3,7
		Alma	101,79	24,35	0,28	0,28	0,00	4,90	0,00	0,01	
		Összesen:	4 170,94	961,98	52,52	37,16	10,99	121,44	5,74	3,60	
Péntek	Tízórai	Tea	249,50	59,69	0,19	0,04	0,00	14,66	14,00	0,00	
		Turistakrém	263,21	62,97	1,29	6,36	1,39	0,08	0,00	0,24	7,(1),(6)
		Teljes kiörlésű kenyér	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	1
		Savanyu káposzta	33,26	7,96	0,44	0,08	0,04	1,60	0,00	0,32	(12)
	Ebéd	Tárkonyos st.ragu lev.	769,52	184,10	12,16	8,43	2,69	14,69	0,11	0,43	1,3,7,(10)
		Pizza /sajtos/	1 382,42	268,01	15,58	14,47	2,61	34,12	1,26	0,44	1,3,7,10
	Uzsonna	Szalámis 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
		Narancs	138,48	33,13	0,48	0,16	0,00	6,80	0,00	0,00	
			Összesen:	4 261,94	956,90	44,03	36,78	10,63	126,67	15,37	3,47

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