

Óvodai menü
(4-6 éves)



2026.10.19. - 2026.10.25.

		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
Hétfő	Tízórai	Poharas tej	422,81	101,15	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
		Sertés pizzasonka felvágott	20,08	48,57	0,64	0,25	- 0,03	0,01	0,00	0,10	(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)
	Ebéd	Habart alma leves	843,90	201,89	2,37	3,13	1,56	40,54	28,37	0,04	1,7
		Slambuc	1 502,15	359,37	9,40	7,89	1,24	61,61	0,06	0,58	1,3
		Káposzta- s.répa saláta	169,65	40,59	0,79	0,10	0,01	8,98	5,98	0,04	
	Uzsonna	Sajtkrém	207,55	40,69	1,63	4,53	1,53	0,49	0,00	0,08	7,(1)
		Teljes kiörlésű kenyér	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	1
		Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
		Összesen:	4 614,00	1 138,64	31,49	30,54	8,98	172,39	34,41	2,76	
Kedd	Tízórai	Gyümölcs tea	243,24	58,19	0,05	0,01	0,00	14,49	14,00	0,00	
		Gyros	1 006,80	240,86	13,35	8,61	1,08	27,17	1,44	0,77	1,3,10,(7)
	Ebéd	Magyaros burgonya leves	539,71	129,12	2,73	3,99	0,47	20,18	0,01	0,02	1,(7),(10)
		Erdélyi rakott káposzta	1 203,97	288,03	15,19	14,51	4,72	24,74	0,00	1,32	7,(12)
		Teljes kiörlésű kenyér	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,29	1
	Uzsonna	Túrókrém édes	292,20	69,91	3,25	2,58	1,43	8,18	6,99	0,01	7
		Félbarna kenyér	540,42	129,29	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	1,(6),(7)
		Összesen:	4 123,14	986,41	42,25	30,57	7,87	134,98	22,44	3,41	
Szerda	Tízórai	Epres tej	405,72	0,00	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
		Vajkrém	79,38	18,99	0,13	2,00	0,97	0,10	0,00	0,00	7
		Teljes kiörlésű kenyér	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	1
		Pizzasonka felvágott	20,08	48,57	0,64	0,25	0,00	0,10	0,00	0,10	(1),(6),(7)
		Pritamin paprika	24,56	5,87	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
	Ebéd	Lebbencsleves	423,61	101,34	2,35	3,14	0,43	15,66	0,02	0,11	1,3,(7),(10)
		Sült csirke comb	673,00	161,00	20,99	8,05	1,65	1,09	0,22	0,26	(1),(3),(6),(7),(10),(11)
		Sárgaborsó főzelék	949,51	227,16	11,82	5,49	0,70	32,38	0,00	0,21	1
		Félbarna kenyér	324,25	77,57	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,60	1,(6),(7)
	Uzsonna	Mackó sajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7,(1)
		Graham kifli	557,34	133,33	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6),(7)
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
		Összesen:	4 363,16	946,74	59,57	29,75	9,23	132,96	0,24	3,51	

Óvodai menü
(4-6 éves)



Csütörtök	Tízórai	Poharas tej	404,96	96,88	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	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
		Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
	Ebéd	Csontleves	390,70	93,47	3,81	1,64	0,16	15,83	0,03	0,66	1,3,9,(7),(10)
		Töltött káposzta st	926,92	221,75	13,86	9,93	2,52	18,78	0,01	0,23	1,7
		Félbarna kenyér	324,25	77,57	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,60	1,(6),(7)
	Uzsonna	Nutribella meggyes keksz tk	920,14	220,13	4,01	9,89	1,32	28,58	12,04	0,71	1,(3),(5),(6),(7),(12)
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
		Összesen:	3 779,39	904,16	38,47	29,44	6,70	119,98	12,08	3,08	

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