

Óvodai menü
(4-6 éves)



2026.10.26. - 2026.11.01.

		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
Hétfő	Tízórai	Poharas tej	404,96	96,88	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
		Turista szalámi	390,00	93,93	4,80	8,10	0,93	0,21	0,00	0,69	7,(1),(6)
		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)
	Ebéd	Daragaluska leves	511,36	122,33	3,73	5,18	0,81	14,82	0,01	1,00	1,(6),(7)
		Bolognai spagetti	1 919,62	409,07	29,05	12,51	3,16	56,70	6,80	1,39	1,3,7
	Uzsonna	Sajtos perec	536,95	0,00	5,67	2,60	1,49	20,45	0,13	0,00	
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
		Összesen:	5 950,35	1 005,66	55,31	46,21	11,97	134,61	6,94	3,66	
Kedd	Tízórai	Cítrómos tea	241,12	57,68	0,09	0,04	0,00	14,08	13,99	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	Parasztleves leves	551,49	131,93	3,41	4,58	0,64	18,96	0,01	0,32	1,3,(7),(10)
		Vagdalt húspogácsa	1 037,95	248,31	12,32	15,09	3,57	15,52	0,00	0,51	1,3
		Tök főzelék	830,37	198,65	3,46	7,37	1,94	29,34	12,99	0,05	1,7
		Teljes kiőrlésű kenyér	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,29	1
	Uzsonna	ZOTT jogobella	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	22,45	0,49	7,(1)
		Briós	572,72	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,73	0,32	1,3,7
		Összesen:	5 231,57	1 251,56	44,61	45,07	11,70	164,83	56,61	2,75	
Szerda	Tízórai	Poharas kakaó	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	22,80	0,23	7,(1)
		Sült debreceni páros	175,42	41,97	0,00	4,64	0,53	0,00	0,00	0,00	(1),(6),(7)
		Félbarna kenyér	540,42	129,29	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	1,(6),(7)
		Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38	10, (12)
	Ebéd	Brokkolikrém leves levesgyöngyvel	806,41	192,92	5,02	12,86	2,43	14,11	0,01	0,24	1,3,7
		Tarhonyás hús	1 898,39	454,16	25,11	19,87	3,85	43,20	0,01	0,77	1,3
		Csemegeuborka	17,26	4,13	0,18	0,03	0,00	0,78	0,00	0,72	10
	Uzsonna	Körözött	184,98	44,25	3,06	2,78	1,53	1,53	0,59	0,01	7
		Teljes kiőrlésű kenyér	395,74	94,67	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39	1
		Pritamin paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		Összesen:	4 723,09	1 129,92	50,47	43,54	9,06	132,62	23,41	3,74	

Óvodai menü
(4-6 éves)



Csütörtök	Tízórai	Citromos tea	241,12	57,68	0,09	0,04	0,00	14,08	13,99	0,00	
		Tojásomlett	663,49	158,73	6,71	12,31	2,94	5,12	0,00	0,16	1,3,7
		Félbarna kenyér	540,42	129,29	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	1,(6),(7)
	Ebéd	Húsleves	370,90	88,73	3,45	1,59	0,15	15,13	0,02	0,08	1,3,9,(7),(10)
		Főtt sertéshús	465,99	111,48	14,70	5,67	2,02	0,28	0,00	0,15	
		Meggy mártás	618,40	147,94	2,35	2,30	1,18	29,00	20,59	0,41	1,7
		Sós burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	0,05	
	Uzsonna	Zalai felvágott	307,02	73,45	4,68	5,97	2,18	0,18	0,00	0,75	(1),(6),(7)
		Trapista sajtszelet	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)
		Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		Összesen:	4 706,02	1 090,00	52,82	30,39	9,40	157,67	34,60	3,73	
Péntek	Tízórai	Citromos tea	241,12	57,68	0,09	0,04	0,00	14,08	13,99	0,00	
		Sajtkrém	207,55	40,69	1,63	4,53	1,53	0,49	0,00	0,08	7,(1)
		Teljes kiőrlésű kenyér	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	1
		Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
	Ebéd	Habartbab leves	929,96	222,48	8,28	3,69	1,92	38,87	15,95	0,36	1,7
		Pincepörkölt	1 478,90	353,80	19,43	13,48	2,91	37,57	0,00	0,76	
		Vágott vegyes savanyú konzerv.	24,95	5,97	0,33	0,06	0,00	1,02	0,00	0,27	-12
	Uzsonna	Danone görög joghurt	920,14	220,13	4,01	9,89	1,32	28,58	12,04	0,71	1,(3),(5),(6),(7),(12)
		Sajtos botocska	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