

Óvodai menü
(4-6 éves)



2026.09.14. - 2026.09.18.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
Hétfő	Tízórai	Tea	249,50	59,69	0,19	0,04	0,00	14,66	14,00	0,00	
		Sonkakrém	139,43	45,03	0,19	3,57	0,95	0,09	0,00	0,08	(1),(6),(7)
		Félbarna kenyér	540,42	129,29	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	1,(6),(7)
		Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
	Ebéd	Burg. leves kolbásszal	496,83	118,86	2,45	3,95	0,46	18,01	0,01	0,11	1,(7),(10)
		Túrógombóc	1 826,78	437,03	20,59	15,78	4,77	51,54	18,98	0,53	1,3,7
	Uzsonna	Danon könnyű és finom joghurt	823,59	197,03	4,92	9,98	5,13	21,64	21,64	0,43	7,(1)
		Sajtos perec	536,95	0,00	5,67	2,60	1,49	20,45	0,13	0,00	
		Összesen:	4 650,12	995,69	39,31	36,50	12,97	154,14	54,76	2,16	
Kedd	Tízórai	Tej	503,03	120,34	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23	7
		Brokkolipástétomos meleg szendvics	688,90	146,89	7,84	3,94	1,09	24,17	0,00	0,59	1,7
	Ebéd	Zöldborsó leves	455,98	109,09	3,69	4,98	0,60	12,11	0,01	0,07	1,3,(7),(10)
		Bakonyi csirkemell	827,38	197,94	17,30	10,43	1,87	8,50	0,00	0,13	1,7
		Főtt tészta köret	1 059,69	253,51	7,21	4,92	0,90	44,47	0,06	0,22	1,3
	Uzsonna	Kenőmájas	264,45	63,27	1,92	6,12	2,28	0,05	0,00	0,37	(1),(6),(7),(10)
		Teljes kiőrlésű 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:	4 308,84	1 012,91	49,69	36,63	9,82	123,85	0,07	2,11	
Szerda	Tízórai	Tejeskávé	689,91	165,05	6,82	5,60	3,04	21,75	10,97	0,23	1,7
		Sajtos botocska	572,32	136,92	4,80	5,35	0,70	17,22	0,00	0,35	1,3,7,(8),(11)
	Ebéd	Köménymag leves levesgyönggyel	667,01	159,57	2,45	10,70	1,28	13,22	0,01	0,20	1,3,7,(10)
		Afrikai harcsa rántva	1 061,37	253,92	15,37	10,85	1,27	23,50	0,01	0,90	1,3,4,7
		Mexikói rizsköret	1 078,82	258,09	4,89	7,72	0,92	42,00	0,01	0,03	
	Uzsonna	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)
		Nektarin	184,87	0,00	0,75	0,37	0,04	9,42	0,00	0,00	
		Összesen:	5 325,43	1 229,80	40,02	55,09	11,20	153,34	11,00	2,91	

Óvodai menü
(4-6 éves)



Csütörtök	Tízórai	Vaniliás tej	537,42	128,57	7,00	1,00	0,54	22,80	22,80	0,23	7,(1)
		Orosházi banán	572,66	137,00	3,61	3,22	1,32	23,24	5,73	0,32	1,3,7
	Ebéd	Daragaluska leves	511,36	122,33	3,73	5,18	0,81	14,82	0,01	0,10	1,3,(7),(10)
		Brassói aprópecsenye st.	1 536,85	367,67	19,77	13,50	2,92	40,58	0,00	0,76	
		Csemege céklasaláta	79,61	19,04	0,39	0,03	0,00	4,17	4,16	0,36	
Péntek	Uzsonna	Vajkrém natúr	309,00	73,92	0,56	7,60	0,00	1,08	0,00	0,10	
		Félbarna kenyér	864,68	206,86	7,84	0,80	0,24	41,84	0,00	1,60	1,(6),(7)
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
		Összesen:	4 527,91	1 083,22	43,22	31,65	5,83	154,13	32,70	3,48	
Péntek	Tízórai	Tej	503,03	120,34	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23	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)
	Ebéd	Palócleves	952,92	227,97	12,30	10,44	2,96	20,70	0,01	0,10	1,7
		Lenmagvas pogácsa	1 066,74	255,20	7,77	8,11	2,76	37,94	0,00	0,12	1,3,7
		Körte	177,21	42,40	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00	
	Uzsonna	Graham kifli	557,34	133,33	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6),(7)
		Mackó sajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7,(1)
		Összesen:	4 643,16	1 110,80	41,36	45,64	16,43	132,57	0,01	3,21	

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