

Óvodai menü
(4-6 éves)



2026.09.21. - 2026.09.27.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrá t (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	
		Császárkrem	134,07	32,07	0,02	3,50	0,95	0,08	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
		Kaliforniai paprika	24,56	5,87	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
	Ebéd	Hamisgulyás leves	636,44	152,26	4,13	4,59	0,62	23,29	0,01	0,39	1,3,(7),(10)
		Tejbenrizs	1 190,22	284,74	9,20	5,69	3,07	48,99	14,99	0,24	7
		Kakaó szórat	193,98	46,41	0,37	0,43	0,26	10,20	9,99	0,00	(1)
	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)
		Körte	177,21	42,40	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00	
		Összesen:	4 091,63	943,02	34,34	22,65	7,85	158,00	38,99	3,05	
Kedd	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 kiörlésű 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	
Szerda	Tízórai	Tej	503,03	120,34	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23	7
		Túrista szalámi	390,00	93,30	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	Karfiol leves	421,10	100,74	3,10	4,29	0,56	12,32	0,04	0,36	1,3
		Tarhonyás hús	1 958,17	468,46	22,35	27,47	7,02	43,56	0,00	0,72	1,3
		Csemeguborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	10
	Uzsonna	Sajtkrém	168,60	0,00	1,57	3,06	1,64	1,63	0,00	0,24	7,(1)
		Teljes kiörlésű kenyér	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	1
		Körte	177,21	42,40	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00	
		Összesen:	5 206,93	1 205,34	48,75	63,91	17,18	128,63	0,04	4,89	

Óvodai menü
(4-6 éves)



Csütörtök	Tízórai	Kakaós tej	609,25	145,75	7,08	3,33	1,82	21,75	10,99	0,27	7,(1)
		Kalács	596,70	142,75	4,70	1,15	0,00	27,65	0,00	- 0,05	1,3,7
	Ebéd	Parasztleves	551,49	131,93	3,41	4,58	0,64	18,96	0,01	0,32	1,3,(7),(10)
		Vagdalt normál	732,13	175,15	13,22	6,59	1,78	15,53	0,00	0,52	1,3
		Zöldbab főzelék	850,12	203,38	4,74	7,55	1,94	28,82	12,96	0,21	1,7
		Teljes kiőrlésű kenyér	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,29	1
	Uzsonna	Kifli	616,09	147,39	5,08	0,38	0,14	30,78	0,00	0,85	1
		Mackó sajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7,(1)
		Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		Összesen:	4 591,94	1 098,55	45,55	30,29	10,06	158,96	23,96	3,11	
Péntek	Tízórai	Epres tej	405,72	0,00	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
		Főtt tojás	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07	3
		Margarinos kenyér	627,35	150,08	4,64	4,11	0,99	23,46	0,00	0,54	1,(7)
	Ebéd	Sertés raguleves leves	665,11	159,12	11,28	7,29	1,67	11,81	0,10	0,34	1,3
		Lekváros bukta	1 340,61	320,72	7,91	7,28	1,32	55,97	14,08	0,24	1,7,(12)
	Uzsonna	Zalai felvágott	307,02	73,45	4,68	5,97	2,18	0,18	0,00	0,75	(1),(6),(7)
		Trapista sajtszelet	74,90	0,00	2,84	0,51	0,29	0,34	0,00	0,07	7,(1)
		Zsemle	616,67	147,53	5,08	0,38	0,14	30,78	0,00	0,85	1
		Szőlő	269,62	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00	
		Összesen:	4 445,10	948,44	46,41	31,18	8,84	147,74	14,18	3,13	

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