

Óvodai menü
(4-6 éves)



2026.09.28. - 2026.10.02.

		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (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
		Kenőmájás	264,45	63,27	1,92	6,12	2,28	0,05	0,00	0,37	(1),(6),(7),(10)
		Zöldpaprika	24,57	5,87	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		Félbarna kenyér	486,37	116,35	4,41	0,45	0,13	23,53	0,00	0,90	1,(6),(7)
	Ebéd	Gulyásleves	1 117,91	267,44	13,30	9,73	1,98	31,02	0,01	0,36	1,3,(7),(10)
		Káposztás kocka	1 580,21	378,04	8,81	15,33	2,09	50,16	0,06	0,16	1,3
	Uzsonna	Párizsi felvágott	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68	(1),(6),(7),(10)
		Trapista sajtszelet	74,90	0,00	2,84	0,51	0,28	0,34	0,00	0,06	7,(1)
		Teljes kiőrlésű kenyér	395,73	94,67	3,70	0,48	0,02	18,75	0,00	0,38	1
		Összesen:	4 634,32	1 090,75	45,71	41,17	10,47	135,41	0,07	3,18	
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	Tarhonyaleves	525,63	125,75	3,51	4,59	0,58	17,38	0,01	0,13	1,3,(7),(10)
		Sertés pörkölt	762,04	182,31	14,82	13,12	2,87	1,01	0,00	0,44	
		Szárzabb főzelék	1 331,90	318,64	13,26	7,89	2,10	48,37	11,96	0,22	1,7
		Teljes kiőrlésű kenyér	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,29	1
	Uzsonna	Hagymás kifli	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1
		Alma	101,78	24,35	0,28	0,28	0,00	4,90	0,00	0,00	
		Összesen:	4 795,00	1 147,14	53,39	35,64	6,72	151,67	27,41	2,41	
Szerda	Tízórai	Vaniliás tej	703,73	168,36	6,80	5,60	3,04	22,59	11,97	0,23	7
		Sajtos omlett	648,99	137,34	8,89	9,71	2,16	7,80	0,00	0,20	1,3,7
		Teljes kiőrlésű kenyér	494,67	118,34	4,63	0,60	0,03	23,44	0,00	0,48	1
		Kaliforniai paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
	Ebéd	Zöldségleves	395,10	94,52	1,80	4,95	0,64	10,52	0,02	0,36	1,3,(7),(10)
		Vetrece st.	902,46	215,90	13,59	15,97	3,73	4,21	0,00	0,18	1,7,10,(12)
		Főtt tészta köret	1 059,69	253,51	7,21	4,92	0,90	44,47	0,06	0,22	1,3
	Uzsonna	Áfonyás túrókrém	194,70	29,08	3,13	1,21	0,65	5,50	4,87	0,01	7,(12)
		Félbarna kenyér	540,42	129,28	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	1,(6),(7)
		Összesen:	4 964,33	1 152,21	51,31	43,55	11,30	145,58	16,92	2,68	

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)
		Brios	572,72	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,73	0,32	1,3,7
	Ebéd	Köménymag leves levesgyönggyel	667,01	159,57	2,45	10,70	1,28	13,22	0,01	0,20	1,3,7,(10)
		Rakott brokkoli	1 281,47	306,57	18,50	15,30	4,79	23,43	0,01	0,48	1,7
	Uzsonna	Túrista szalámi	390,00	93,30	4,80	8,10	0,93	0,21	0,00	0,69	7,(1),(6)
		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	
		Összesen:	4 478,56	1 071,41	41,77	51,69	13,14	108,74	16,74	3,12	
Péntek	Tízórai	Gyümölcs tea	243,24	58,19	0,05	0,01	0,00	14,49	14,00	0,00	
		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)
		Teljes kiörlésű kenyér	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	1
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
	Ebéd	Raguleves	731,80	175,07	11,32	7,91	1,79	14,31	0,13	0,25	1,3,9,(7),(10)
		Túrós lepény	1 561,70	373,61	14,99	12,42	4,84	49,76	13,96	0,57	1,3,7
	Uzsonna	Szalámis sajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7,(1)
		Teljes kiörlésű kifli	523,29	125,19	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1
		Összesen:	4 353,78	1 005,73	51,17	35,02	13,23	128,84	28,09	3,45	

Az étlapváltoztatás jogát a nyersanyag beszerzésétől függően fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Gyurján Józsefné s.k.
Élelmészvezető

Róka László s.k.
Szakács

Soltész Andrásné s.k.
Dietetikus