win MENZA

**45. hét 2026.11.02. - 2026.11.06. H - P**

**Oldal: 1**

Tulajdonos: [ Más Mint a Menza Kft. ] - 4031 Debrecen, Derék u.247. 2/5.

2026.11.01. 15:58:50

37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendőek!

| Étkezés | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| **01 Tízórai Óvoda** | Kakaós tej<br>BRIÓS KICSI (47 G) | Gyümölcs tea<br>FELVÁGOTT, OLASZ<br>MARGARIN (RAMA)<br>KENYÉR TELJES KIŐRLÉSŰ | Tej<br>KENŐMÁJAS<br>KENYÉR (FÉLBARNA)<br>ZÖLDPAPRIKA | Gyümölcs tea<br>PULYKAFELVÁGOTT<br>MARGARIN (RAMA)<br>KENYÉR (FÉLBARNA)<br>JÉGCSAPRETEK | Gyümölcs tea<br>Körözött tehéntúróból tejföllel 100 g<br>KENYÉR (FÉLBARNA)<br>ZÖLDPAPRIKA |
| | energia: 377KCal/1579KJ<br>fehérje: 11,9g<br>zsír/telített 10,2g/0g<br>szénhidrát: 59,0g<br>cukor: 24,0g<br>só.: 0,23g | energia: 419KCal/1754KJ<br>fehérje: 7,7g<br>zsír/telített 23,5g/0g<br>szénhidrát: 43,9g<br>cukor: 20,6g<br>só.: 0,84g | energia: 270KCal/1128KJ<br>fehérje: 13,9g<br>zsír/telített 13,3g/0g<br>szénhidrát: 23,9g<br>cukor: 0,0g<br>só.: 1,23g | energia: 392KCal/1639KJ<br>fehérje: 9,6g<br>zsír/telített 18,1g/0g<br>szénhidrát: 46,8g<br>cukor: 20,6g<br>só.: 1,00g | energia: 285KCal/1191KJ<br>fehérje: 10,9g<br>zsír/telített 4,1g/0g<br>szénhidrát: 49,2g<br>cukor: 20,6g<br>só.: 1,51g |
| **02 Ebéd Óvoda** | Karfiolleves (magyaros) 0.<br>Bolognai spagetti 3.<br>Reszelt sajt szórat | Tarhonyaleves 4.<br>Krémes sütőtökös csirkemell<br>Párolt rizs 2. | Lencsegulyás<br>Tejbedara 2.<br>KENYÉR TELJES KIŐRLÉSŰ<br>Kakaós szórat | Narancsos Almaleves<br>Brassói aprópecsenye 4.<br>Petrezselymes burgonya 4.<br>Céklasaláta 4. | Zöldségleves 3.<br>Panírozott halrudacska<br>Párolt bulgur<br>Tartármártás 2. |
| | energia: 807KCal/3377KJ<br>fehérje: 37,5g<br>zsír/telített 37,0g/0g<br>szénhidrát: 75,8g<br>cukor: 0,5g<br>só.: 3,02g | energia: 604KCal/2526KJ<br>fehérje: 13,6g<br>zsír/telített 8,8g/0g<br>szénhidrát: 111,9g<br>cukor: 6,6g<br>só.: 3,68g | energia: 925KCal/3871KJ<br>fehérje: 50,7g<br>zsír/telített 13,2g/0g<br>szénhidrát: 149,8g<br>cukor: 40,1g<br>só.: 2,74g | energia: 972KCal/4065KJ<br>fehérje: 28,6g<br>zsír/telített 39,6g/0g<br>szénhidrát: 115,7g<br>cukor: 56,4g<br>só.: 5,10g | energia: 343KCal/1435KJ<br>fehérje: 5,8g<br>zsír/telített 36,7g/0g<br>szénhidrát: 25,4g<br>cukor: 2,5g<br>só.: 4,28g |
| **03 Uzsonna Óvoda** | VAJKRÉM<br>ZSEMLE (54 G)<br>ZÖLDPAPRIKA | MÉZ<br>MARGARIN (RAMA)<br>ZSEMLE (54 G) | Párizsikrém 100 g<br>KENYÉR (FÉLBARNA, BURGONYÁS)<br>ZÖLDPAPRIKA | CSOKOLÁDÉS CROISSANT | SAJT, MACKÓ, CSÁRDÁS<br>TELJES ŐRLÉSŰ KIFLI |
| | energia: 267KCal/1115KJ<br>fehérje: 6,3g<br>zsír/telített 12,4g/0g<br>szénhidrát: 32,0g<br>cukor: 0,0g<br>só.: 0,86g | energia: 358KCal/1500KJ<br>fehérje: 5,4g<br>zsír/telített 16,4g/0g<br>szénhidrát: 47,1g<br>cukor: 16,0g<br>só.: 0,86g | energia: 356KCal/1489KJ<br>fehérje: 13,9g<br>zsír/telített 20,7g/0g<br>szénhidrát: 26,6g<br>cukor: 0,0g<br>só.: 2,01g | energia: 0KCal/0KJ<br>fehérje: 0,0g<br>zsír/telített 0,0g/0g<br>szénhidrát: 0,0g<br>cukor: 0,0g<br>só.: 0,00g | energia: 189KCal/789KJ<br>fehérje: 7,5g<br>zsír/telített 5,5g/0g<br>szénhidrát: 25,3g<br>cukor: 0,0g<br>só.: 0,71g |
| | | | | | |
| | energia: 0KCal/0KJ<br>fehérje: 0,0g<br>zsír/telített 0,0g/0g<br>szénhidrát: 0,0g<br>cukor: 0,0g<br>só.: 0,00g | energia: 0KCal/0KJ<br>fehérje: 0,0g<br>zsír/telített 0,0g/0g<br>szénhidrát: 0,0g<br>cukor: 0,0g<br>só.: 0,00g | energia: 0KCal/0KJ<br>fehérje: 0,0g<br>zsír/telített 0,0g/0g<br>szénhidrát: 0,0g<br>cukor: 0,0g<br>só.: 0,00g | energia: 0KCal/0KJ<br>fehérje: 0,0g<br>zsír/telített 0,0g/0g<br>szénhidrát: 0,0g<br>cukor: 0,0g<br>só.: 0,00g | energia: 0KCal/0KJ<br>fehérje: 0,0g<br>zsír/telített 0,0g/0g<br>szénhidrát: 0,0g<br>cukor: 0,0g<br>só.: 0,00g |
| | | | | | |
| | energia: 0KCal/0KJ<br>fehérje: 0,0g<br>zsír/telített 0,0g/0g<br>szénhidrát: 0,0g<br>cukor: 0,0g<br>só.: 0,00g | energia: 0KCal/0KJ<br>fehérje: 0,0g<br>zsír/telített 0,0g/0g<br>szénhidrát: 0,0g<br>cukor: 0,0g<br>só.: 0,00g | energia: 0KCal/0KJ<br>fehérje: 0,0g<br>zsír/telített 0,0g/0g<br>szénhidrát: 0,0g<br>cukor: 0,0g<br>só.: 0,00g | energia: 0KCal/0KJ<br>fehérje: 0,0g<br>zsír/telített 0,0g/0g<br>szénhidrát: 0,0g<br>cukor: 0,0g<br>só.: 0,00g | energia: 0KCal/0KJ<br>fehérje: 0,0g<br>zsír/telített 0,0g/0g<br>szénhidrát: 0,0g<br>cukor: 0,0g<br>só.: 0,00g |

Jó étvágyat kívánunk!