

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2018/02/12

Hétfő 2018/02/12	Kedd 2018/02/13	Szerda 2018/02/14	Csütörtök 2018/02/15	Péntek 2018/02/16
Tárkonyos raguleves 178 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék, 745 kJ	Májpgombócleves 102 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 426 kJ	Grillcsirkemell 75 kcal 316 kJ	Csontleves 184 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 755 kJ	Sóska leves 92 kcal A:Glutén, Tej, 386 kJ
Darás metélt 421 kcal A:Glutén, Tojás, 1.759 kJ	Zöldborsó fozelék 222 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 927 kJ	Rizs köret 172 kcal A:Diófélék, 718 kJ	Egresmártás 151 kcal A:Glutén, Tej, 629 kJ	Rántott sajt 206 kcal A:Glutén, Tej, 861 kJ
	Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ	Párolt zöldségek 40 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 154 kJ	Dinsztelt sertés 108 kcal 450 kJ	Petrezselymes burgonya 193 kcal 807 kJ
	Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	Brokkoli krémleves 75 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 312 kJ		Banán 158 kcal 662 kJ

Kalória: 598,75 kcal
Energia: 2.503,85 kJ
Zsír:: 11,4807 g
Fehérje: 21,6073 g
Szénhidrát: 98,3834 g
Só: 3,0233 g
Cukor: 25,1331 g
Tel.zsírsv: 0,9600 g

Kalória: 440,97kcal
Energia: 1.843,99kJ
Zsír:: 18,8127 g
Fehérje: 21,7409 g
Szénhidrát: 40,6741 g
Só: 4,1363 g
Cukor: 16,5551 g
Tel.zsírsv: 1,5118 g

Kalória: 362,18kcal
Energia: 1.499,50 kJ
Zsír:: 11,6432 g
Fehérje: 22,6903 g
Szénhidrát: 58,9197 g
Só: 2,3596 g
Cukor: 2,3233 g
Tel.zsírsv: 1,6630 g

Kalória: 441,93kcal
Energia: 1.835,40kJ
Zsír:: 21,9228 g
Fehérje: 23,3914 g
Szénhidrát: 30,6742 g
Só: 2,8702 g
Cukor: 21,0831 g
Tel.zsírsv: 0,2540 g

Kalória: 649,19kcal
Energia: 2.714,85 kJ
Zsír:: 19,9030 g
Fehérje: 17,6900 g
Szénhidrát: 92,7680 g
Só: 2,7270 g
Cukor: 5,9980 g
Tel.zsírsv: 0,9920 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/02/12

Hétfő 2018/02/12	Kedd 2018/02/13	Szerda 2018/02/14	Csütörtök 2018/02/15	Péntek 2018/02/16
Tárkonyos raguleves 170 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 712 kJ	Zöldborsó fozelék 220 kcal A:Glutén, Tej, 920 kJ	Grillcsirkemell 75 kcal 316 kJ	Csontleves 183 kcal A:Glutén, Tojás, 752 kJ	Sóska leves 83 kcal A:Glutén, 345 kJ
Darás metélt 456 kcal A:Glutén, Tojás, 1.907 kJ	Fott kemény tojás 13 kcal A:Tojás, 56 kJ	Rizs köret 45 kcal 187 kJ	Egresmártás 109 kcal A:Glutén, 455 kJ	Petrezselymes burgonya 209 kcal 876 kJ
	Alma 52 kcal 217 kJ	Párolt zöldségek 23 kcal 82 kJ	Dinsztelt sertés 108 kcal 450 kJ	Banán 105 kcal 441 kJ
	Csontleves 189 kcal A:Glutén, Tojás, 779 kJ	Káposzta leves 108 kcal A:Glutén, Mustár, 451 kJ	Kenyér teljes kiörlésű 104 kcal A:Glutén, 433 kJ	Natur sertésszelet 131 kcal 547 kJ
	Párolt csirkemell 28 kcal 117 kJ			

Kalória: 626,30 kcal
Energia: 2.619,05 kJ
Zsír:: 16,3835 g
Fehérje: 18,5435 g
Szénhidrát: 98,5161 g
Só: 1,3363 g
Cukor: 32,7959 g
Tel.zsírsv: 1,5000 g

Kalória: 502,81kcal
Energia: 2.090,23kJ
Zsír:: 19,7867 g
Fehérje: 29,1793 g
Szénhidrát: 47,5461 g
Só: 1,7090 g
Cukor: 14,3523 g
Tel.zsírsv: 0,9518 g

Kalória: 251,14kcal
Energia: 1.035,04 kJ
Zsír:: 10,0553 g
Fehérje: 19,3459 g
Szénhidrát: 19,5735 g
Só: 0,9349 g
Cukor: 2,7367 g
Tel.zsírsv: 1,7000 g

Kalória: 502,80kcal
Energia: 2.089,94kJ
Zsír:: 19,7110 g
Fehérje: 26,3224 g
Szénhidrát: 45,6349 g
Só: 1,4580 g
Cukor: 19,5477 g
Tel.zsírsv: 0,1410 g

Kalória: 528,34kcal
Energia: 2.209,48 kJ
Zsír:: 16,8930 g
Fehérje: 20,0600 g
Szénhidrát: 67,9680 g
Só: 1,4170 g
Cukor: 5,3980 g
Tel.zsírsv: 37,3920 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/02/12

Hétfő 2018/02/12	Kedd 2018/02/13	Szerda 2018/02/14	Csütörtök 2018/02/15	Péntek 2018/02/16
Tea 29 kcal 121 kJ	Tea 29 kcal 121 kJ	Tea 29 kcal 121 kJ	Tea 29 kcal 121 kJ	Tea 29 kcal 121 kJ
Baromfipárizsi barna kenyérrel zöldséggel 241 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.009 kJ	Húskrémes kenyér zöldséggel 190 kcal A:Glutén, 776 kJ	Tejeskávé 96 kcal A:Glutén, Tej, 402 kJ	Tej 44 kcal A:Tej, 182 kJ	Vajas-mézes kenyér 216 kcal A:Glutén, 904 kJ
Tej 37 kcal A:Tej, 154 kJ		Fott virsli ketchup 255 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.065 kJ	Margarinos kenyér zöldséggel 184 kcal A:Glutén, 767 kJ	

Kalória:	307,22 kcal	Kalória:	219,27kcal	Kalória:	379,79kcal	Kalória:	256,14kcal	Kalória:	245,10kcal
Energia:	1.284,76 kJ	Energia:	897,81kJ	Energia:	1.588,26 kJ	Energia:	1.071,13kJ	Energia:	1.025,00 kJ
Zsír::	12,6393 g	Zsír::	5,4892 g	Zsír::	11,7043 g	Zsír::	8,5060 g	Zsír::	6,5060 g
Fehérje:	10,0220 g	Fehérje:	6,6285 g	Fehérje:	13,7620 g	Fehérje:	7,0720 g	Fehérje:	5,1120 g
Szénhidrát:	29,1127 g	Szénhidrát:	28,5293 g	Szénhidrát:	42,2027 g	Szénhidrát:	28,5960 g	Szénhidrát:	32,2960 g
Só:	0,5657 g	Só:	0,6096 g	Só:	1,5647 g	Só:	0,1107 g	Só:	0,0120 g
Cukor:	10,7805 g	Cukor:	7,0110 g	Cukor:	23,5930 g	Cukor:	10,5863 g	Cukor:	15,1130 g
Tel.zsírsv:	5,3167 g	Tel.zsírsv:	19,7120 g	Tel.zsírsv:	3,1767 g	Tel.zsírsv:	3,5333 g	Tel.zsírsv:	2,6000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2018/02/12

Hétfő 2018/02/12	Kedd 2018/02/13	Szerda 2018/02/14	Csütörtök 2018/02/15	Péntek 2018/02/16
Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ
Kakaó 111 kcal 464 kJ A:Tej, Szójabab,	Húskrémes kenyér zöldséggel 331 kcal 1.351 kJ A:Glutén,	Tejeskávé 128 kcal 536 kJ A:Glutén, Tej,	Tej 112 kcal 468 kJ A:Tej,	Margarinos -mézes ke 166 kcal 694 kJ A:Glutén,
Baromfipárizsi barna kenyérrrel zöldséggel 258 kcal 1.078 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,		Fott virsli ketchup 259 kcal 1.085 kJ A:Glutén, Mustár, Szójabab,	Keksz "Jó reggelt" 195 kcal 815 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,	

Kalória:	397,17 kcal	Kalória:	359,35kcal	Kalória:	416,25kcal	Kalória:	335,50kcal	Kalória:	194,69kcal
Energia:	1.660,94 kJ	Energia:	1.471,01kJ	Energia:	1.740,70 kJ	Energia:	1.403,04kJ	Energia:	814,19 kJ
Zsír::	12,9766 g	Zsír::	19,4706 g	Zsír::	13,0366 g	Zsír::	13,2456 g	Zsír::	3,5016 g
Fehérje:	15,1037 g	Fehérje:	14,7962 g	Fehérje:	16,6917 g	Fehérje:	9,1117 g	Fehérje:	5,1687 g
Szénhidrát:	38,8831 g	Szénhidrát:	24,9604 g	Szénhidrát:	45,2431 g	Szénhidrát:	36,9211 g	Szénhidrát:	35,3781 g
Só:	1,1406 g	Só:	0,3000 g	Só:	1,7240 g	Só:	0,6296 g	Só:	0,3045 g
Cukor:	20,3603 g	Cukor:	7,0003 g	Cukor:	27,4143 g	Cukor:	25,4303 g	Cukor:	15,1003 g
Tel.zsírsvav:	5,1950 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	4,0232 g	Tel.zsírsvav:	2,8000 g	Tel.zsírsvav:	0,0600 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/02/12

Hétfő 2018/02/12	Kedd 2018/02/13	Szerda 2018/02/14	Csütörtök 2018/02/15	Péntek 2018/02/16
Sonkás vajas kenyér zöldséggel 213 kcal A:Glutén, 893 kJ	Gyümölcslé 100%- os 42 kcal 176 kJ	Sonkás zsemle zöldséggel 157 kcal A:Glutén, 655 kJ	Zala felvágott zsemle zöldséggel 167 kcal A:Glutén, 698 kJ	Kifli 226 kcal A:Glutén, 946 kJ
	Szalámis, margarinos rozskenyér 292 kcal A:Glutén, 1.220 kJ			Gyümölcslé 100%- os 84 kcal 352 kJ

Kalória:	213,45 kcal	Kalória:	333,75kcal	Kalória:	156,52kcal	Kalória:	166,92kcal	Kalória:	310,53kcal
Energia:	892,63 kJ	Energia:	1.395,71kJ	Energia:	654,53 kJ	Energia:	698,04kJ	Energia:	1.298,61 kJ
Zsír::	7,2600 g	Zsír::	16,7150 g	Zsír::	6,9700 g	Zsír::	4,9600 g	Zsír::	7,9800 g
Fehérje:	9,3200 g	Fehérje:	8,2100 g	Fehérje:	7,1500 g	Fehérje:	5,9450 g	Fehérje:	9,1500 g
Szénhidrát:	25,6400 g	Szénhidrát:	27,7100 g	Szénhidrát:	16,1700 g	Szénhidrát:	25,3400 g	Szénhidrát:	30,8100 g
Só:	0,6370 g	Só:	0,8130 g	Só:	0,6400 g	Só:	0,5590 g	Só:	0,8870 g
Cukor:	0,4150 g	Cukor:	9,8150 g	Cukor:	0,2350 g	Cukor:	1,3900 g	Cukor:	19,7350 g
Tel.zsírsv:	2,9000 g	Tel.zsírsv:	6,8355 g	Tel.zsírsv:	2,9000 g	Tel.zsírsv:	1,9200 g	Tel.zsírsv:	2,9200 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÖVODA "UZSONNA"
Dátum: 2018/02/12

Hétfő 2018/02/12	Kedd 2018/02/13	Szerda 2018/02/14	Csütörtök 2018/02/15	Péntek 2018/02/16
Sajtkrémés kenyér zöldséggel 170 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, 710 kJ	Perc 193 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt, 807 kJ	Vajas sajtos zsemle 310 kcal A:Glutén, Tej, 1.298 kJ	Zala felvágott zsemle zöldséggel 234 kcal A:Glutén, Szezám, Szezám, 980 kJ	Kifli 75 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 313 kJ
	Gyümölcs 100%-os 42 kcal 176 kJ			Gyümölcsös joghurt 149 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 621 kJ

Kalória:	169,70 kcal	Kalória:	235,00kcal	Kalória:	310,46kcal	Kalória:	234,27kcal	Kalória:	223,40kcal
Energia:	709,67 kJ	Energia:	982,75kJ	Energia:	1.298,31 kJ	Energia:	979,71kJ	Energia:	934,24 kJ
Zsír::	1,8500 g	Zsír::	4,5450 g	Zsír::	15,5500 g	Zsír::	8,7000 g	Zsír::	3,8600 g
Fehérje:	5,1800 g	Fehérje:	4,4100 g	Fehérje:	13,0500 g	Fehérje:	10,4460 g	Fehérje:	7,6350 g
Szénhidrát:	33,7700 g	Szénhidrát:	33,0950 g	Szénhidrát:	31,5800 g	Szénhidrát:	26,2860 g	Szénhidrát:	16,1700 g
Só:	0,7850 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,4600 g	Só:	0,6708 g	Só:	0,2250 g
Cukor:	1,3800 g	Cukor:	9,8000 g	Cukor:	0,0900 g	Cukor:	0,1560 g	Cukor:	22,8000 g
Tel.zsír sav:	0,0000 g	Tel.zsír sav:	0,0000 g	Tel.zsír sav:	13,4000 g	Tel.zsír sav:	2,3040 g	Tel.zsír sav:	2,1000 g