

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/04/16

Hétfő 2018/04/16	Kedd 2018/04/17	Szerda 2018/04/18	Csütörtök 2018/04/19	Péntek 2018/04/20
Tarhonya leves 139 kcal A:Glutén, Tojás, 565 kJ	Karfiol leves 133 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 556 kJ	Gyümölcs leves 119 kcal A:Glutén, Tej, 497 kJ	Zöldség leves 191 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 787 kJ	Sertés raguleves 171 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 714 kJ
Zöldborsó fozelék 203 kcal A:Glutén, Tej, 847 kJ	Harcsa paprikás 132 kcal A:Tej, Halak, 551 kJ	Natur sertésszelet 131 kcal 547 kJ	Zöldbab fozelék 130 kcal A:Glutén, Tej, 543 kJ	Zöldséges bolognai spagetti 351 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.468 kJ
Fott kemény tojás 30 kcal A:Tojás, 124 kJ	Tészta köret 256 kcal A:Glutén, Tojás, 1.070 kJ	Rizs köret 171 kcal 714 kJ	Kenyér 98 kcal A:Glutén, Szójabab, 409 kJ	
Alma 52 kcal 217 kJ		Savanyúság cékla 33 kcal A:Zeller, Mustár, Csillagfűrt, 136 kJ	Csirkepörkölt 235 kcal 982 kJ	
Párolt csirkemell 23 kcal 98 kJ				

Kalória: 446,88 kcal
Energia: 1.850,60 kJ
Zsír:: 17,0763 g
Fehérje: 22,0646 g
Szénhidrát: 48,2812 g
Só: 1,1049 g
Cukor: 11,9687 g
Tel.zsírsv: 2,1216 g

Kalória: 520,72kcal
Energia: 2.177,58kJ
Zsír:: 18,5089 g
Fehérje: 22,0237 g
Szénhidrát: 65,2483 g
Só: 1,9296 g
Cukor: 3,5525 g
Tel.zsírsv: 1,8421 g

Kalória: 452,93kcal
Energia: 1.893,97 kJ
Zsír:: 15,0184 g
Fehérje: 19,3740 g
Szénhidrát: 67,3058 g
Só: 1,2326 g
Cukor: 17,9978 g
Tel.zsírsv: 4,4120 g

Kalória: 653,74kcal
Energia: 2.721,38kJ
Zsír:: 29,8013 g
Fehérje: 46,7646 g
Szénhidrát: 53,4599 g
Só: 1,7414 g
Cukor: 5,5030 g
Tel.zsírsv: 2,9872 g

Kalória: 521,72kcal
Energia: 2.181,47 kJ
Zsír:: 15,7024 g
Fehérje: 22,8544 g
Szénhidrát: 66,9326 g
Só: 0,7582 g
Cukor: 6,0899 g
Tel.zsírsv: 2,2280 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2018/04/16

Hétfő 2018/04/16	Kedd 2018/04/17	Szerda 2018/04/18	Csütörtök 2018/04/19	Péntek 2018/04/20
Tarhonya leves 156 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 550 kJ	Karfiol leves 108 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 451 kJ	Gyümölcs leves 206 kcal A:Glutén, Tej, 863 kJ	Zöldség leves 193 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 796 kJ	Sertés raguleves 173 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 725 kJ
Zöldborsó fozelék 212 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 886 kJ	Harcsa paprikás 168 kcal A:Tej, Diófélék, Halak, 703 kJ	Natur sertésszelet 131 kcal 547 kJ	Zöldbab fozelék 149 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 625 kJ	Zöldséges bolognai spagetti 433 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Rákfélék, 1.812 kJ
Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	Tészta köret 256 kcal A:Glutén, Tojás, 1.072 kJ	Rizs köret 211 kcal A:Diófélék, 881 kJ	Kenyér 134 kcal A:Glutén, Szójabab, 558 kJ	
Alma 47 kcal 196 kJ		Savanyúság cékla 32 kcal 133 kJ	Csirkepörkölt 131 kcal A:Diófélék, 546 kJ	

Kalória: 455,03 kcal
Energia: 1.799,77 kJ
Zsír:: 19,6228 g
Fehérje: 20,2328 g
Szénhidrát: 47,4193 g
Só: 2,6894 g
Cukor: 13,9983 g
Tel.zsírsv: 4,3291 g

Kalória: 532,40kcal
Energia: 2.226,44kJ
Zsír:: 17,8365 g
Fehérje: 26,4448 g
Szénhidrát: 63,8152 g
Só: 3,4053 g
Cukor: 3,8467 g
Tel.zsírsv: 1,3035 g

Kalória: 579,72kcal
Energia: 2.424,08 kJ
Zsír:: 19,3306 g
Fehérje: 22,4760 g
Szénhidrát: 66,8434 g
Só: 3,4793 g
Cukor: 22,1538 g
Tel.zsírsv: 4,4300 g

Kalória: 606,78kcal
Energia: 2.525,00kJ
Zsír:: 27,6799 g
Fehérje: 31,7456 g
Szénhidrát: 56,9612 g
Só: 3,8972 g
Cukor: 6,1326 g
Tel.zsírsv: 1,9240 g

Kalória: 606,52kcal
Energia: 2.536,12 kJ
Zsír:: 20,7579 g
Fehérje: 31,2002 g
Szénhidrát: 66,3021 g
Só: 2,9078 g
Cukor: 6,2081 g
Tel.zsírsv: 7,6700 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/04/16

Hétfő 2018/04/16	Kedd 2018/04/17	Szerda 2018/04/18	Csütörtök 2018/04/19	Péntek 2018/04/20
Tea 29 kcal 120 kJ	Tej 31 kcal A:Tej, 131 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ
Fott virsli ketchup 108 kcal A:Mustár, Szójabab, 453 kJ	Margarinos zsemle zöldséggel 158 kcal A:Glutén, Szójabab, 660 kJ	Kenomájás teljeskirolésu kenyér zöldséggel 196 kcal A:Glutén, Szójabab, 819 kJ	Szalámis margarinós kenyér zöldséggel 263 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.099 kJ	Tejeskávé 91 kcal A:Glutén, Tej, 379 kJ
Kenyér 131 kcal A:Glutén, Szójabab, 547 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ			Kifli 141 kcal A:Glutén, Szójabab, 590 kJ

Kalória: 267,86 kcal
Energia: 1.120,16 kJ
Zsír:: 10,3208 g
Fehérje: 10,5000 g
Szénhidrát: 26,4718 g
Só: 1,1909 g
Cukor: 7,4705 g
Tel.zsírsv: 2,5332 g

Kalória: 217,92kcal
Energia: 911,30kJ
Zsír:: 7,7101 g
Fehérje: 5,5087 g
Szénhidrát: 22,3065 g
Só: 0,0790 g
Cukor: 10,0585 g
Tel.zsírsv: 3,1333 g

Kalória: 224,38kcal
Energia: 938,33 kJ
Zsír:: 5,3974 g
Fehérje: 6,6133 g
Szénhidrát: 27,5032 g
Só: 0,5570 g
Cukor: 7,0218 g
Tel.zsírsv: 2,0280 g

Kalória: 291,32kcal
Energia: 1.218,28kJ
Zsír:: 15,5191 g
Fehérje: 9,1270 g
Szénhidrát: 23,5315 g
Só: 0,7018 g
Cukor: 7,3445 g
Tel.zsírsv: 5,8655 g

Kalória: 260,26kcal
Energia: 1.088,37 kJ
Zsír:: 2,3741 g
Fehérje: 6,8553 g
Szénhidrát: 41,0732 g
Só: 0,2614 g
Cukor: 21,8485 g
Tel.zsírsv: 0,5433 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2018/04/16

Hétfő 2018/04/16	Kedd 2018/04/17	Szerda 2018/04/18	Csütörtök 2018/04/19	Péntek 2018/04/20
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
Fott virsli ketchup 263 kcal 1.099 kJ A:Glutén, Tej, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám, Szezám,	Kakaó 111 kcal 464 kJ A:Tej, Szójabab,	Kenomájas kenyér zöldséggel 206 kcal 860 kJ A:Glutén, Szójabab,	Padlizsánkrémes kenyér 161 kcal 672 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Szójabab,	Tejeskávé 128 kcal 536 kJ A:Glutén, Tej,
	Briós 149 kcal 623 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám,			Kifli 114 kcal 477 kJ A:Glutén, Tej,

Kalória:	291,42 kcal	Kalória:	288,47kcal	Kalória:	234,22kcal	Kalória:	189,42kcal	Kalória:	270,75kcal
Energia:	1.218,71 kJ	Energia:	1.206,37kJ	Energia:	979,50 kJ	Energia:	792,15kJ	Energia:	1.132,24 kJ
Zsír:	10,9316 g	Zsír:	5,5466 g	Zsír:	4,7516 g	Zsír:	5,2716 g	Zsír:	3,8010 g
Fehérje:	11,0937 g	Fehérje:	10,5437 g	Fehérje:	7,0737 g	Fehérje:	5,4237 g	Fehérje:	8,6223 g
Szénhidrát:	29,7531 g	Szénhidrát:	37,3031 g	Szénhidrát:	28,7131 g	Szénhidrát:	23,1531 g	Szénhidrát:	37,5515 g
Só:	2,1350 g	Só:	0,4750 g	Só:	0,7000 g	Só:	0,4450 g	Só:	0,1610 g
Cukor:	9,6503 g	Cukor:	33,9003 g	Cukor:	7,0203 g	Cukor:	7,9753 g	Cukor:	26,0003 g
Tel.zsírsv:	2,5300 g	Tel.zsírsv:	3,3500 g	Tel.zsírsv:	1,8200 g	Tel.zsírsv:	0,6750 g	Tel.zsírsv:	1,5100 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/04/16

Hétfő 2018/04/16	Kedd 2018/04/17	Szerda 2018/04/18	Csütörtök 2018/04/19	Péntek 2018/04/20
<p>Üdítő 2 dl.</p> <p>82 kcal 343 kJ</p>	<p>Zala felvágott zsemle zöldséggel</p> <p>194 kcal 793 kJ A:Glutén, Szójabab,</p>	<p>Tej</p> <p>31 kcal 131 kJ A:Tej,</p>	<p>Lekváros palacsinta</p> <p>205 kcal 857 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,</p>	<p>Sonkás rozskenyér zöldséggel</p> <p>211 kcal 882 kJ A:Glutén, Szójabab,</p>
<p>Keksz</p> <p>130 kcal 545 kJ A:Glutén, Szójabab,</p>		<p>Sajtos vajás kenyér zöldséggel</p> <p>229 kcal 956 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,</p>		

Kalória:	212,30 kcal	Kalória:	194,15kcal	Kalória:	259,94kcal	Kalória:	204,92kcal	Kalória:	210,85kcal
Energia:	887,82 kJ	Energia:	793,03kJ	Energia:	1.087,04 kJ	Energia:	856,96kJ	Energia:	881,75 kJ
Zsír::	6,0800 g	Zsír::	10,4527 g	Zsír::	10,1067 g	Zsír::	6,5530 g	Zsír::	6,9300 g
Fehérje:	2,5400 g	Fehérje:	7,1167 g	Fehérje:	9,5380 g	Fehérje:	2,7030 g	Fehérje:	9,6400 g
Szénhidrát:	37,5620 g	Szénhidrát:	18,4717 g	Szénhidrát:	31,9967 g	Szénhidrát:	30,4163 g	Szénhidrát:	26,9533 g
Só:	0,0824 g	Só:	0,5620 g	Só:	0,3285 g	Só:	0,1036 g	Só:	0,2350 g
Cukor:	24,0820 g	Cukor:	0,0600 g	Cukor:	4,1940 g	Cukor:	15,3180 g	Cukor:	0,0100 g
Tel.zsírsv:	1,1200 g	Tel.zsírsv:	3,9500 g	Tel.zsírsv:	3,1333 g	Tel.zsírsv:	0,6600 g	Tel.zsírsv:	2,6000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2018/04/16

Hétfő 2018/04/16	Kedd 2018/04/17	Szerda 2018/04/18	Csütörtök 2018/04/19	Péntek 2018/04/20
Gyümölcsös joghurt 149 kcal A:Tej, 621 kJ	Zala felvágott zsemle zöldséggel 217 kcal A:Glutén, 877 kJ	Tej 92 kcal A:Tej, 385 kJ	Lekváros palacsinta 192 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 804 kJ	Sonkás rozskenyér zöldséggel 184 kcal A:Glutén, Szójabab, 770 kJ
Keksz 119 kcal A:Szójabab, 496 kJ		Sajtos kenyér zöldséggel 326 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, 1.362 kJ		

Kalória:	267,00 kcal	Kalória:	217,17kcal	Kalória:	417,80kcal	Kalória:	192,17kcal	Kalória:	184,05kcal
Energia:	1.116,57 kJ	Energia:	876,67kJ	Energia:	1.747,20 kJ	Energia:	803,64kJ	Energia:	769,69 kJ
Zsír::	8,6500 g	Zsír::	8,4500 g	Zsír::	19,9300 g	Zsír::	3,9868 g	Zsír::	2,5500 g
Fehérje:	6,2250 g	Fehérje:	9,5600 g	Fehérje:	18,8000 g	Fehérje:	3,5721 g	Fehérje:	10,4000 g
Szénhidrát:	17,8000 g	Szénhidrát:	25,6100 g	Szénhidrát:	39,0400 g	Szénhidrát:	32,4213 g	Szénhidrát:	28,5000 g
Só:	0,2500 g	Só:	0,7680 g	Só:	0,9250 g	Só:	0,1520 g	Só:	0,3950 g
Cukor:	28,6500 g	Cukor:	0,1200 g	Cukor:	11,1700 g	Cukor:	17,6400 g	Cukor:	0,0500 g
Tel.zsírsv:	2,6000 g	Tel.zsírsv:	2,4600 g	Tel.zsírsv:	7,8700 g	Tel.zsírsv:	0,8200 g	Tel.zsírsv:	0,7000 g