

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/05/14

Hétfő 2018/05/14	Kedd 2018/05/15	Szerda 2018/05/16	Csütörtök 2018/05/17	Péntek 2018/05/18
Gombaleves 77 kcal A:Glutén, 306 kJ	Jókai bableves 262 kcal A:Glutén, Tej, 1.097 kJ	Tarhonya leves 162 kcal A:Glutén, Tojás, 660 kJ	Csontleves 183 kcal A:Glutén, Tojás, 753 kJ	Csirkemell tokány 125 kcal 521 kJ
Tavaszi rizs 154 kcal 644 kJ	Alma 52 kcal 217 kJ	Tökfozelék 107 kcal A:Glutén, Tej, 447 kJ	Fasírt 178 kcal A:Glutén, Szójabab, 744 kJ	Barna rizs köret 181 kcal 758 kJ
Csemege uborka 7 kcal A:Mustár, 29 kJ	Mákos metélt 444 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 1.858 kJ	Dinsztelt sertés 10 kcal 42 kJ	Burgonya köret 246 kcal 1.030 kJ	Párolt sárgarépa 86 kcal 361 kJ
Natur halfilé 90 kcal A:Halak, 377 kJ		Kenyér teljes kiörlésű 131 kcal A:Glutén, Szójabab, 547 kJ	Alma 52 kcal 217 kJ	Fahéjas szilvaleves 63 kcal A:Glutén, 264 kJ

Kalória: 327,93 kcal
Energia: 1.355,75 kJ
Zsír:: 11,4977 g
Fehérje: 18,1143 g
Szénhidrát: 48,1553 g
Só: 1,8363 g
Cukor: 2,6289 g
Tel.zsírsv: 1,0633 g

Kalória: 758,75kcal
Energia: 3.173,00kJ
Zsír:: 22,3228 g
Fehérje: 23,8580 g
Szénhidrát: 106,1352 g
Só: 1,1771 g
Cukor: 23,1640 g
Tel.zsírsv: 51,1725 g

Kalória: 409,74kcal
Energia: 1.695,29 kJ
Zsír:: 15,4979 g
Fehérje: 11,1825 g
Szénhidrát: 53,4220 g
Só: 1,2088 g
Cukor: 0,9342 g
Tel.zsírsv: 2,9632 g

Kalória: 659,24kcal
Energia: 2.744,39kJ
Zsír:: 34,5041 g
Fehérje: 21,5081 g
Szénhidrát: 64,0674 g
Só: 2,2150 g
Cukor: 9,5520 g
Tel.zsírsv: 4,7733 g

Kalória: 455,48kcal
Energia: 1.904,53 kJ
Zsír:: 17,6835 g
Fehérje: 21,6468 g
Szénhidrát: 49,0492 g
Só: 1,2005 g
Cukor: 13,4317 g
Tel.zsírsv: 3,7221 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2018/05/14

Hétfő 2018/05/14	Kedd 2018/05/15	Szerda 2018/05/16	Csütörtök 2018/05/17	Péntek 2018/05/18
Gombaleves 77 kcal A:Glutén, 306 kJ	Jókai bableves 283 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.183 kJ	Tarhonya leves 146 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 594 kJ	Csontleves 186 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 763 kJ	Csirkemell tokány 102 kcal A:Diófélék, 426 kJ
Rántott halfilé 189 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Halak, 790 kJ	Alma 47 kcal 196 kJ	Tökfozelék 107 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 449 kJ	Fasírt 153 kcal A:Glutén, Szójabab, 640 kJ	Barna rizs köret 243 kcal 1.017 kJ
Tavaszi rizs 146 kcal 609 kJ	Túrós metélt 347 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.452 kJ	Dinsztelt sertés 10 kcal 42 kJ	Alma 47 kcal 196 kJ	Párolt sárgarépa 86 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék, 360 kJ
Csemege uborka 7 kcal A:Mustár, 29 kJ		Kenyér teljes kiörlésű 134 kcal A:Glutén, Szójabab, 558 kJ	Burgonya köret 195 kcal A:Tej, 817 kJ	Fahéjas szilvaleves 88 kcal A:Glutén, Tej, 370 kJ

Kalória: 418,58 kcal
Energia: 1.734,85 kJ
Zsír:: 10,5117 g
Fehérje: 25,3776 g
Szénhidrát: 65,0390 g
Só: 3,5441 g
Cukor: 3,0489 g
Tel.zsírsv: 0,9653 g

Kalória: 676,90kcal
Energia: 2.830,73kJ
Zsír:: 21,1208 g
Fehérje: 26,6074 g
Szénhidrát: 85,0797 g
Só: 3,6376 g
Cukor: 4,0598 g
Tel.zsírsv: 3,1925 g

Kalória: 397,18kcal
Energia: 1.642,74 kJ
Zsír:: 13,7464 g
Fehérje: 11,2062 g
Szénhidrát: 53,4615 g
Só: 3,2266 g
Cukor: 1,1631 g
Tel.zsírsv: 2,7272 g

Kalória: 580,82kcal
Energia: 2.416,44kJ
Zsír:: 26,1165 g
Fehérje: 21,7078 g
Szénhidrát: 62,9004 g
Só: 3,3372 g
Cukor: 9,5370 g
Tel.zsírsv: 3,4470 g

Kalória: 519,44kcal
Energia: 2.172,01 kJ
Zsír:: 13,3989 g
Fehérje: 25,4453 g
Szénhidrát: 68,7479 g
Só: 2,7345 g
Cukor: 16,5235 g
Tel.zsírsv: 2,0426 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2018/05/14

Hétfő 2018/05/14	Kedd 2018/05/15	Szerda 2018/05/16	Csütörtök 2018/05/17	Péntek 2018/05/18
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 kemény tojás, margarin, barna kenyér 190 kcal 793 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,	Tejeskávé 128 kcal 536 kJ A:Glutén, Tej,	Húskrémes kenyér zöldséggel 280 kcal 1.171 kJ A:Glutén, Szójabab,	Lekváros kenyér margarinnal 240 kcal 1.003 kJ A:Glutén, Szójabab,	Túrókrémes kenyér 217 kcal 827 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,
Poharas tej 112 kcal 468 kJ A:Tej,	Briós 149 kcal 623 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,			

Kalória:	330,05 kcal	Kalória:	305,75kcal	Kalória:	308,71kcal	Kalória:	268,37kcal	Kalória:	245,22kcal
Energia:	1.380,25 kJ	Energia:	1.278,61kJ	Energia:	1.290,77 kJ	Energia:	1.122,31kJ	Energia:	946,88 kJ
Zsír::	13,1816 g	Zsír::	4,7016 g	Zsír::	9,5243 g	Zsír::	5,5816 g	Zsír::	4,7219 g
Fehérje:	12,5347 g	Fehérje:	8,8237 g	Fehérje:	13,6889 g	Fehérje:	4,2537 g	Fehérje:	11,4977 g
Szénhidrát:	36,5621 g	Szénhidrát:	44,1531 g	Szénhidrát:	34,9686 g	Szénhidrát:	42,0831 g	Szénhidrát:	31,2008 g
Só:	0,5900 g	Só:	0,3610 g	Só:	1,3120 g	Só:	0,3660 g	Só:	1,3080 g
Cukor:	16,2503 g	Cukor:	39,6003 g	Cukor:	7,0103 g	Cukor:	33,6003 g	Cukor:	7,2803 g
Tel.zsírsv:	1,4600 g	Tel.zsírsv:	2,8600 g	Tel.zsírsv:	2,6000 g	Tel.zsírsv:	1,6500 g	Tel.zsírsv:	1,3500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/05/14

Hétfő 2018/05/14	Kedd 2018/05/15	Szerda 2018/05/16	Csütörtök 2018/05/17	Péntek 2018/05/18
Tea 29 kcal 119 kJ	Tea 29 kcal 119 kJ	Tea 29 kcal 119 kJ	Tea 29 kcal 119 kJ	Tea 29 kcal 119 kJ
Fott kemény tojás, margarin, barna kenyér 214 kcal A:Glutén, Tojás, Szójabab, 896 kJ	Tejeskávé 84 kcal A:Glutén, Tej, 350 kJ	Húskrémés kenyér zöldséggel 277 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.159 kJ	Lekváros kenyér margarinnal 236 kcal A:Glutén, Szójabab, 986 kJ	Zöldfuszeres szendvicskrém 185 kcal A:Glutén, Szójabab, 773 kJ
Tej 31 kcal A:Tej, 131 kJ	Margarinos zsemle zöldséggel 145 kcal A:Glutén, Szójabab, 606 kJ			

Kalória:	274,31 kcal	Kalória:	257,07kcal	Kalória:	305,60kcal	Kalória:	264,36kcal	Kalória:	213,48kcal
Energia:	1.147,15 kJ	Energia:	1.075,05kJ	Energia:	1.277,77 kJ	Energia:	1.105,53kJ	Energia:	892,20 kJ
Zsír::	12,5113 g	Zsír::	7,5533 g	Zsír::	9,5033 g	Zsír::	7,3393 g	Zsír::	6,9009 g
Fehérje:	9,2010 g	Fehérje:	5,7389 g	Fehérje:	13,4474 g	Fehérje:	4,1682 g	Fehérje:	5,3462 g
Szénhidrát:	30,1485 g	Szénhidrát:	29,8253 g	Szénhidrát:	34,5341 g	Szénhidrát:	36,8556 g	Szénhidrát:	25,9896 g
Só:	0,2985 g	Só:	0,0793 g	Só:	0,6120 g	Só:	0,3717 g	Só:	0,2320 g
Cukor:	10,0543 g	Cukor:	21,3703 g	Cukor:	7,0103 g	Cukor:	25,4553 g	Cukor:	7,0103 g
Tel.zsírsv:	3,1333 g	Tel.zsírsv:	3,1433 g	Tel.zsírsv:	2,6000 g	Tel.zsírsv:	3,0033 g	Tel.zsírsv:	2,6000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÖVODA "UZSONNA"
Dátum: 2018/05/14

Hétfő 2018/05/14	Kedd 2018/05/15	Szerda 2018/05/16	Csütörtök 2018/05/17	Péntek 2018/05/18
<p>Sajtkrémés kenyér zöldséggel</p> <p>224 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 938 kJ</p>	<p>Sonkaszalámis kenyér zöldséggel</p> <p>241 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.010 kJ</p>	<p>Poharas tej</p> <p>112 kcal A:Tej, 468 kJ</p>	<p>Baromfipárizsi szelet kenyérrrel, zöldséggel</p> <p>251 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, Diófélék, 1.050 kJ</p>	<p>Gyümölcsös joghurt</p> <p>11 kcal A:Glutén, Tej, Földimogyoró, Diófélék, 47 kJ</p>
		<p>Sajtos rúd</p> <p>136 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 570 kJ</p>		<p>Babapiskóta</p> <p>114 kcal A:Glutén, Tojás, 477 kJ</p>

Kalória:	224,25 kcal	Kalória:	241,46kcal	Kalória:	248,12kcal	Kalória:	251,17kcal	Kalória:	125,25kcal
Energia:	937,79 kJ	Energia:	1.009,76kJ	Energia:	1.037,61 kJ	Energia:	1.050,36kJ	Energia:	523,78 kJ
Zsír::	7,5900 g	Zsír::	9,3500 g	Zsír::	14,7800 g	Zsír::	11,1450 g	Zsír::	1,5925 g
Fehérje:	4,7850 g	Fehérje:	10,9900 g	Fehérje:	9,3000 g	Fehérje:	8,3200 g	Fehérje:	2,8800 g
Szénhidrát:	31,2850 g	Szénhidrát:	28,7700 g	Szénhidrát:	18,3200 g	Szénhidrát:	26,7900 g	Szénhidrát:	24,6750 g
Só:	0,5100 g	Só:	0,3050 g	Só:	1,0160 g	Só:	1,4100 g	Só:	0,0528 g
Cukor:	14,9850 g	Cukor:	0,0500 g	Cukor:	9,2000 g	Cukor:	1,1900 g	Cukor:	13,4750 g
Tel.zsírsv:	4,1500 g	Tel.zsírsv:	5,8700 g	Tel.zsírsv:	0,3600 g	Tel.zsírsv:	1,1000 g	Tel.zsírsv:	0,5375 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/05/14

Hétfő 2018/05/14	Kedd 2018/05/15	Szerda 2018/05/16	Csütörtök 2018/05/17	Péntek 2018/05/18
Szalámis margarinós kenyér zöldséggel 280 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.171 kJ	Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 212 kcal A:Glutén, Szójabab, 885 kJ	Poharas tej 31 kcal A:Tej, 131 kJ	Baromfipárizsi szelet kenyérrel, zöldséggel 255 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.067 kJ	Üdítő 2 dl. 82 kcal 343 kJ
		Margarinos kifli 195 kcal A:Glutén, Szójabab, 816 kJ		Puffasztott ízesített rizs 134 kcal A:Glutén, Szójabab, 561 kJ

Kalória:	279,93 kcal	Kalória:	211,60kcal	Kalória:	226,53kcal	Kalória:	255,18kcal	Kalória:	216,23kcal
Energia:	1.170,65 kJ	Energia:	884,88kJ	Energia:	947,31 kJ	Energia:	1.067,15kJ	Energia:	904,27 kJ
Zsír::	14,4900 g	Zsír::	7,4300 g	Zsír::	8,3233 g	Zsír::	11,5100 g	Zsír::	6,2567 g
Fehérje:	8,2800 g	Fehérje:	10,1400 g	Fehérje:	6,7333 g	Fehérje:	8,8250 g	Fehérje:	2,8450 g
Szénhidrát:	26,9183 g	Szénhidrát:	27,1783 g	Szénhidrát:	31,7667 g	Szénhidrát:	27,9733 g	Szénhidrát:	38,0493 g
Só:	0,8320 g	Só:	0,2350 g	Só:	0,2619 g	Só:	0,8120 g	Só:	0,0815 g
Cukor:	0,0850 g	Cukor:	0,0100 g	Cukor:	3,0540 g	Cukor:	1,1500 g	Cukor:	23,6927 g
Tel.zsírsv:	5,4500 g	Tel.zsírsv:	2,6000 g	Tel.zsírsv:	3,1333 g	Tel.zsírsv:	2,6000 g	Tel.zsírsv:	1,2600 g