

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2018/06/11

Hétfő 2018/06/11	Kedd 2018/06/12	Szerda 2018/06/13	Csütörtök 2018/06/14	Péntek 2018/06/15
<p>Száraz bableves</p> <p>182 kcal A:Glutén, Diófélék, 763 kJ</p>	<p>Tavaszi rizseshús</p> <p>285 kcal 1.193 kJ</p>	<p>Rántott halfilé</p> <p>211 kcal 881 kJ A:Glutén,</p>	<p>Gyümölcsle 100%- os</p> <p>94 kcal 393 kJ</p>	<p>Zöldborsó fozelék</p> <p>212 kcal 886 kJ A:Glutén, Tej, Diófélék,</p>
<p>Bolognai spagetti</p> <p>538 kcal 2.249 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélék,</p>	<p>Jégkrém</p> <p>165 kcal 690 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,</p>	<p>Petrezselymes burgonya</p> <p>205 kcal 859 kJ</p>	<p>Pizza</p> <p>309 kcal 1.293 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,</p>	<p>Fott kemény tojás</p> <p>40 kcal 168 kJ A:Tojás,</p>
<p>Gyümölcs</p> <p>45 kcal 189 kJ</p>	<p>Szárnyaskrémleves</p> <p>134 kcal 560 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, Szezám,</p>	<p>Kovászos uborka</p> <p>7 kcal 29 kJ A:Glutén,</p>		<p>Kenyér</p> <p>142 kcal 592 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,</p>
		<p>Meggy leves</p> <p>99 kcal 414 kJ A:Glutén, Tej,</p>		<p>Pírtott tészta le</p> <p>220 kcal 919 kJ A:Glutén, Tojás, Diófélék,</p>

Kalória: 765,37 kcal
Energia: 3.200,62 kJ
Zsír:: 29,2223 g
Fehérje: 34,9745 g
Szénhidrát: 79,2420 g
Só: 2,4938 g
Cukor: 4,8418 g
Tel.zsír: 4,1025 g

Kalória: 584,34kcal
Energia: 2.443,65kJ
Zsír:: 30,5236 g
Fehérje: 23,5480 g
Szénhidrát: 74,1320 g
Só: 2,9375 g
Cukor: 14,5095 g
Tel.zsír: 9,8370 g

Kalória: 522,08kcal
Energia: 2.183,24 kJ
Zsír:: 17,4515 g
Fehérje: 16,4795 g
Szénhidrát: 63,7175 g
Só: 2,1810 g
Cukor: 19,4887 g
Tel.zsír: 0,8120 g

Kalória: 403,30kcal
Energia: 1.686,56kJ
Zsír:: 40,4200 g
Fehérje: 27,7700 g
Szénhidrát: 77,4500 g
Só: 1,3200 g
Cukor: 23,0400 g
Tel.zsír: 0,2000 g

Kalória: 613,39kcal
Energia: 2.565,14 kJ
Zsír:: 21,7441 g
Fehérje: 26,5278 g
Szénhidrát: 71,7497 g
Só: 2,9246 g
Cukor: 16,7307 g
Tel.zsír: 3,1374 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/06/11

Hétfő 2018/06/11	Kedd 2018/06/12	Szerda 2018/06/13	Csütörtök 2018/06/14	Péntek 2018/06/15
Száraz bableves 180 kcal A:Glutén, 754 kJ	Rizses hús 289 kcal 1.209 kJ	Natur halfilé 90 kcal A:Halak, 377 kJ	Gyümölcsle 100%- os 94 kcal 393 kJ	Zöldborsó fozelék 196 kcal A:Glutén, 819 kJ
Bolognai spagetti 451 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.885 kJ	Zöldség leves 191 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 787 kJ	Petrezselymes burgonya 222 kcal 928 kJ	Pizza 376 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 1.571 kJ	Fott kemény tojás 30 kcal A:Tojás, 124 kJ
Gyümölcs 65 kcal 270 kJ	Alma 52 kcal 217 kJ	Kovászos uborka 7 kcal A:Glutén, 29 kJ	Rizs köret 40 kcal 167 kJ	Kenyér 131 kcal A:Glutén, Szójabab, 547 kJ
		Meggy leves 74 kcal A:Glutén, 309 kJ	Natur sertésszelet 28 kcal 118 kJ	Párolt csirkemell 21 kcal 89 kJ
				Pírtott tészta le 189 kcal A:Glutén, Tojás, 791 kJ

Kalória: 695,76 kcal
Energia: 2.909,50 kJ
Zsír:: 27,6794 g
Fehérje: 29,4015 g
Szénhidrát: 71,1282 g
Só: 0,7724 g
Cukor: 4,2816 g
Tel.zsírsv: 2,3305 g

Kalória: 532,20kcal
Energia: 2.213,10kJ
Zsír:: 22,6777 g
Fehérje: 25,3798 g
Szénhidrát: 74,0101 g
Só: 2,5169 g
Cukor: 3,5086 g
Tel.zsírsv: 0,6738 g

Kalória: 392,82kcal
Energia: 1.642,69 kJ
Zsír:: 9,8215 g
Fehérje: 16,1495 g
Szénhidrát: 49,5675 g
Só: 1,7828 g
Cukor: 19,0647 g
Tel.zsírsv: 0,8120 g

Kalória: 537,94kcal
Energia: 2.249,59kJ
Zsír:: 60,2034 g
Fehérje: 44,2413 g
Szénhidrát: 111,3582 g
Só: 1,8393 g
Cukor: 24,9601 g
Tel.zsírsv: 1,0267 g

Kalória: 566,70kcal
Energia: 2.369,88 kJ
Zsír:: 17,3887 g
Fehérje: 28,0621 g
Szénhidrát: 66,8160 g
Só: 1,4468 g
Cukor: 11,2513 g
Tel.zsírsv: 2,4669 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2018/06/11

Hétfő 2018/06/11	Kedd 2018/06/12	Szerda 2018/06/13	Csütörtök 2018/06/14	Péntek 2018/06/15
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
Margarinos kenyér fott tojással 240 kcal 1.002 kJ A:Glutén, Tojás, Szójabab,	Korözöttes kenyér zöldséggel 248 kcal 1.037 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,	Tejeskávé 128 kcal 536 kJ A:Glutén, Tej,	Fott virsli ketchup 250 kcal 1.045 kJ A:Glutén, Tej, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,	Zala felvágott teljeskiorlésó kenyérrrel, zöldséggel 228 kcal 952 kJ A:Glutén, Szójabab,
Kakaó 111 kcal 464 kJ A:Tej, Szójabab,		Fonott kalács 144 kcal 600 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám,		

Kalória: 379,16 kcal
Energia: 1.585,63 kJ
Zsír:: 15,2066 g
Fehérje: 12,4947 g
Szénhidrát: 39,5541 g
Só: 0,6344 g
Cukor: 34,5623 g
Tel.zsírsv: 5,6700 g

Kalória: 276,66kcal
Energia: 1.156,98kJ
Zsír:: 6,7546 g
Fehérje: 9,6757 g
Szénhidrát: 31,2851 g
Só: 0,6380 g
Cukor: 7,0063 g
Tel.zsírsv: 0,0420 g

Kalória: 300,25kcal
Energia: 1.255,61 kJ
Zsír:: 4,7016 g
Fehérje: 8,8237 g
Szénhidrát: 42,6531 g
Só: 0,3610 g
Cukor: 26,0003 g
Tel.zsírsv: 2,8600 g

Kalória: 278,52kcal
Energia: 1.164,76kJ
Zsír:: 11,0016 g
Fehérje: 11,6037 g
Szénhidrát: 25,1031 g
Só: 2,0000 g
Cukor: 7,8503 g
Tel.zsírsv: 2,5300 g

Kalória: 256,26kcal
Energia: 1.071,65 kJ
Zsír:: 7,5016 g
Fehérje: 10,2137 g
Szénhidrát: 29,7631 g
Só: 1,0680 g
Cukor: 8,4203 g
Tel.zsírsv: 2,4600 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2018/06/11

Hétfő 2018/06/11	Kedd 2018/06/12	Szerda 2018/06/13	Csütörtök 2018/06/14	Péntek 2018/06/15
Szalámis margarinós zsemle zöldséggel 163 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, 683 kJ	Gyümölcsös joghurt 149 kcal A:Tej, 621 kJ	Margarinos kenyér sajttal 254 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.063 kJ	Zala felvágott teljeskiorléso kenyérrel, zöldséggel 208 kcal A:Glutén, 872 kJ	Péksütemény 238 kcal A:Glutén, Szójabab, 995 kJ
	Kifli 136 kcal A:Glutén, Szójabab, 568 kJ	Alma 47 kcal 196 kJ		

Kalória:	163,41 kcal	Kalória:	284,35kcal	Kalória:	301,04kcal	Kalória:	208,49kcal	Kalória:	238,00kcal
Energia:	683,36 kJ	Energia:	1.189,12kJ	Energia:	1.258,93 kJ	Energia:	871,90kJ	Energia:	995,29 kJ
Zsír::	10,7750 g	Zsír::	5,5000 g	Zsír::	10,4900 g	Zsír::	8,9500 g	Zsír::	13,7900 g
Fehérje:	6,2250 g	Fehérje:	11,3450 g	Fehérje:	13,1050 g	Fehérje:	10,4100 g	Fehérje:	39,2000 g
Szénhidrát:	16,6500 g	Szénhidrát:	27,4000 g	Szénhidrát:	39,6450 g	Szénhidrát:	24,3600 g	Szénhidrát:	39,3400 g
Só:	0,5030 g	Só:	0,2250 g	Só:	1,0200 g	Só:	0,7730 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	0,0000 g	Cukor:	22,8000 g	Cukor:	1,8450 g	Cukor:	0,1200 g	Cukor:	0,0000 g
Tel.zsírsv:	2,9755 g	Tel.zsírsv:	2,1000 g	Tel.zsírsv:	6,1500 g	Tel.zsírsv:	2,4600 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/06/11

Hétfő 2018/06/11	Kedd 2018/06/12	Szerda 2018/06/13	Csütörtök 2018/06/14	Péntek 2018/06/15
Szalámis margarinós zsemle zöldséggel 164 kcal A:Glutén, 687 kJ	Üdítő 2 dl. 94 kcal 393 kJ	Margarinos kenyér sajttal 256 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.069 kJ	Felvágott margarinós kenyérrel 246 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.030 kJ	Péksütemény 218 kcal A:Glutén, Szójabab, 911 kJ
	Margarinos kifli 187 kcal A:Glutén, Szójabab, 780 kJ			

Kalória:	164,18 kcal	Kalória:	280,56kcal	Kalória:	255,67kcal	Kalória:	246,25kcal	Kalória:	217,83kcal
Energia:	686,60 kJ	Energia:	1.173,26kJ	Energia:	1.069,20 kJ	Energia:	1.029,79kJ	Energia:	910,96 kJ
Zsír::	13,7183 g	Zsír::	8,9467 g	Zsír::	8,3800 g	Zsír::	11,4300 g	Zsír::	11,8600 g
Fehérje:	4,5617 g	Fehérje:	7,2363 g	Fehérje:	7,1000 g	Fehérje:	9,5400 g	Fehérje:	28,1333 g
Szénhidrát:	6,3383 g	Szénhidrát:	49,2967 g	Szénhidrát:	39,7733 g	Szénhidrát:	26,9033 g	Szénhidrát:	33,8967 g
Só:	0,5070 g	Só:	0,0720 g	Só:	0,3520 g	Só:	0,8950 g	Só:	0,0040 g
Cukor:	0,0100 g	Cukor:	23,4100 g	Cukor:	1,8400 g	Cukor:	0,0700 g	Cukor:	0,0033 g
Tel.zsírsv:	5,5355 g	Tel.zsírsv:	2,6000 g	Tel.zsírsv:	3,5000 g	Tel.zsírsv:	4,2200 g	Tel.zsírsv:	0,8667 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/06/11

Hétfő 2018/06/11	Kedd 2018/06/12	Szerda 2018/06/13	Csütörtök 2018/06/14	Péntek 2018/06/15
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
Kakaó 48 kcal A:Tej, 200 kJ	Margarinos kenyér zöldséggel 201 kcal A:Glutén, Szójabab, 842 kJ	Tejeskávé 128 kcal A:Glutén, Tej, 536 kJ	Fott virsli ketchup 203 kcal A:Glutén, Mustár, Szójabab, 847 kJ	Zala felvágott teljeskiorlésó kenyérrrel, zöldséggel 238 kcal A:Glutén, Szójabab, 994 kJ
Margarinos kenyér fott tojással 215 kcal A:Glutén, Tojás, Szójabab, 900 kJ		Kifli 141 kcal A:Glutén, Szójabab, 590 kJ		

Kalória: 291,41 kcal
Energia: 1.218,66 kJ
Zsír:: 12,0106 g
Fehérje: 8,4276 g
Szénhidrát: 32,4125 g
Só: 0,4109 g
Cukor: 20,5323 g
Tel.zsírsv: 4,1200 g

Kalória: 229,85kcal
Energia: 961,20kJ
Zsír:: 6,9906 g
Fehérje: 5,5822 g
Szénhidrát: 26,8619 g
Só: 0,2320 g
Cukor: 7,0103 g
Tel.zsírsv: 2,6000 g

Kalória: 297,74kcal
Energia: 1.245,12 kJ
Zsír:: 3,6773 g
Fehérje: 10,0455 g
Szénhidrát: 44,3219 g
Só: 0,3443 g
Cukor: 26,0003 g
Tel.zsírsv: 1,5100 g

Kalória: 231,05kcal
Energia: 966,22kJ
Zsír:: 7,0006 g
Fehérje: 8,2555 g
Szénhidrát: 26,9946 g
Só: 0,8632 g
Cukor: 7,7030 g
Tel.zsírsv: 1,7233 g

Kalória: 266,10kcal
Energia: 1.112,79 kJ
Zsír:: 10,6806 g
Fehérje: 8,9522 g
Szénhidrát: 26,9969 g
Só: 0,7820 g
Cukor: 7,4503 g
Tel.zsírsv: 3,9500 g