

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD

Dátum: 2018/07/09

Hétfő 2018/07/09	Kedd 2018/07/10	Szerda 2018/07/11	Csütörtök 2018/07/12	Péntek 2018/07/13
Mákos metélt 427 kcal A:Glutén, Tojás, 1.785 kJ	Sertéspörkölt 134 kcal 562 kJ	Paradicsom leves 113 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 469 kJ	Csontleves 193 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 795 kJ	Natur sertésszelet 147 kcal 615 kJ
Gyümölcs 29 kcal 121 kJ	Tökfozelék 106 kcal A:Glutén, Tej, 445 kJ	Rántott csirke-mell 184 kcal A:Glutén, 768 kJ	Sült csirke-comb 201 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 841 kJ	Burgonya köret 176 kcal 734 kJ
Gulyásleves 140 kcal A:Diófélék, 587 kJ	Kenyér 155 kcal A:Glutén, Szójabab, 647 kJ	Petrezselymes burgonya 193 kcal 807 kJ	Rizibizi 156 kcal 654 kJ	Jégkrém 54 kcal A:Tej, Diófélék, 226 kJ
	Nyírségi gombóc leves 166 kcal A:Glutén, 670 kJ	Párolt zöldségek 40 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 154 kJ	Fejeskáposzta saláta 41 kcal 170 kJ	Gomba krémleves 150 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 625 kJ

Kalória: 596,31 kcal
Energia: 2.493,59 kJ
Zsír:: 17,8956 g
Fehérje: 23,2742 g
Szénhidrát: 83,0901 g
Só: 2,1638 g
Cukor: 16,5543 g
Tel.zsírsv: 1,0755 g

Kalória: 561,25kcal
Energia: 2.323,66kJ
Zsír:: 21,7100 g
Fehérje: 28,4661 g
Szénhidrát: 59,6360 g
Só: 3,3682 g
Cukor: 15,6029 g
Tel.zsírsv: 1,4235 g

Kalória: 529,83kcal
Energia: 2.198,41 kJ
Zsír:: 14,4323 g
Fehérje: 18,1344 g
Szénhidrát: 69,7386 g
Só: 2,6673 g
Cukor: 9,3797 g
Tel.zsírsv: 2,7550 g

Kalória: 591,43kcal
Energia: 2.460,39kJ
Zsír:: 25,5804 g
Fehérje: 43,7757 g
Szénhidrát: 57,3064 g
Só: 3,7712 g
Cukor: 8,2280 g
Tel.zsírsv: 2,5150 g

Kalória: 526,23kcal
Energia: 2.200,63 kJ
Zsír:: 19,6560 g
Fehérje: 24,4280 g
Szénhidrát: 62,9800 g
Só: 3,1230 g
Cukor: 13,6980 g
Tel.zsírsv: 0,8980 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/07/09

Hétfő 2018/07/09	Kedd 2018/07/10	Szerda 2018/07/11	Csütörtök 2018/07/12	Péntek 2018/07/13
Gulyásleves 139 kcal 583 kJ	Zöldség leves 191 kcal 787 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Paradicsom leves 128 kcal 534 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Csontleves 178 kcal 734 kJ A:Zeller, Diófélek,	Meggy leves 74 kcal 309 kJ A:Glutén,
Mákos metélt 434 kcal 1.814 kJ A:Glutén, Tojás,	Sertéspörkölt 134 kcal 562 kJ	Petrezselymes burgonya 209 kcal 876 kJ	Sült csirke-comb 95 kcal 397 kJ	Natur sertésszelet 131 kcal 547 kJ
Gyümölcs 41 kcal 173 kJ	Tökfozelék 104 kcal 434 kJ A:Glutén,	Párolt zöldségek 37 kcal 141 kJ	Rizibizi 156 kcal 654 kJ	Burgonya köret 209 kcal 872 kJ
Natur sertésszelet 21 kcal 89 kJ	Kenyér 134 kcal 558 kJ A:Glutén, Szójabab,	Párolt csirkemell 80 kcal 333 kJ	Fejeskáposzta saláta 41 kcal 170 kJ	Alma 52 kcal 217 kJ

Kalória: 635,66 kcal
Energia: 2.658,15 kJ
Zsír:: 20,5676 g
Fehérje: 24,7651 g
Szénhidrát: 85,6676 g
Só: 0,7280 g
Cukor: 16,3763 g
Tel.zsírsv: 1,1755 g

Kalória: 562,66kcal
Energia: 2.340,52kJ
Zsír:: 24,8805 g
Fehérje: 31,3561 g
Szénhidrát: 51,9209 g
Só: 1,2200 g
Cukor: 1,5706 g
Tel.zsírsv: 0,8247 g

Kalória: 454,61kcal
Energia: 1.883,85 kJ
Zsír:: 11,5803 g
Fehérje: 23,2191 g
Szénhidrát: 52,2196 g
Só: 2,5554 g
Cukor: 8,7167 g
Tel.zsírsv: 2,3549 g

Kalória: 470,65kcal
Energia: 1.955,29kJ
Zsír:: 21,3605 g
Fehérje: 25,7341 g
Szénhidrát: 50,5544 g
Só: 1,2952 g
Cukor: 8,1213 g
Tel.zsírsv: 1,4200 g

Kalória: 465,32kcal
Energia: 1.945,87 kJ
Zsír:: 12,8415 g
Fehérje: 18,7375 g
Szénhidrát: 61,0195 g
Só: 1,3018 g
Cukor: 14,8587 g
Tel.zsírsv: 0,8120 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"

Dátum: 2018/07/09

Hétfő 2018/07/09	Kedd 2018/07/10	Szerda 2018/07/11	Csütörtök 2018/07/12	Péntek 2018/07/13
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
Tej 92 kcal 385 kJ A:Tej,	Vajas-mézes kenyér 293 kcal 1.224 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,	Tej 92 kcal 385 kJ A:Tej,	Sajtkrém kenyér zöldséggel 198 kcal 827 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,	Kakaó 111 kcal 464 kJ A:Tej, Szójabab,
Főtt virsli ketchup 292 kcal 1.221 kJ A:Glutén, Mustár, Szójabab,		Kakaós csiga 238 kcal 995 kJ A:Glutén, Szójabab,		Baromfipárizsi szelet kenyérrel, zöldséggel 231 kcal 965 kJ A:Glutén, Szójabab,

Kalória:	412,67 kcal	Kalória:	321,21kcal	Kalória:	358,62kcal	Kalória:	226,48kcal	Kalória:	370,31kcal
Energia:	1.725,76 kJ	Energia:	1.343,28kJ	Energia:	1.499,73 kJ	Energia:	947,13kJ	Energia:	1.548,59 kJ
Zsír::	15,2116 g	Zsír::	7,8816 g	Zsír::	16,7916 g	Zsír::	6,4016 g	Zsír::	10,0966 g
Fehérje:	17,6037 g	Fehérje:	4,2937 g	Fehérje:	45,8037 g	Fehérje:	6,0187 g	Fehérje:	15,1137 g
Szénhidrát:	42,7331 g	Szénhidrát:	52,3331 g	Szénhidrát:	48,9931 g	Szénhidrát:	28,9081 g	Szénhidrát:	39,0431 g
Só:	1,9950 g	Só:	0,3500 g	Só:	0,2000 g	Só:	0,4700 g	Só:	1,3430 g
Cukor:	33,5003 g	Cukor:	37,5403 g	Cukor:	16,6003 g	Cukor:	7,7353 g	Cukor:	20,5103 g
Tel.zsírsv:	5,0800 g	Tel.zsírsv:	1,3500 g	Tel.zsírsv:	2,0000 g	Tel.zsírsv:	3,6000 g	Tel.zsírsv:	4,1600 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/07/09

Hétfő 2018/07/09	Kedd 2018/07/10	Szerda 2018/07/11	Csütörtök 2018/07/12	Péntek 2018/07/13
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
Tej 31 kcal 131 kJ A:Tej,	Margarinos -mézes ke 241 kcal 1.009 kJ A:Glutén, Szójabab,	Tej 31 kcal 131 kJ A:Tej,	Zöldfuszteres szendvicskrém 199 kcal 818 kJ A:Glutén, Szójabab,	Kakaó 49 kcal 204 kJ A:Tej,
Főtt virsli ketchup 252 kcal 1.052 kJ A:Glutén, Mustár, Szójabab,		Kakaós csiga 228 kcal 955 kJ A:Glutén, Szójabab,		Baromfipárizsi szelet kenyérrel, zöldséggel 236 kcal 988 kJ A:Glutén, Szójabab,

Kalória:	311,65 kcal	Kalória:	269,94kcal	Kalória:	288,30kcal	Kalória:	227,44kcal	Kalória:	313,68kcal
Energia:	1.303,29 kJ	Energia:	1.128,87kJ	Energia:	1.205,64 kJ	Energia:	937,26kJ	Energia:	1.311,79 kJ
Zsír::	11,5483 g	Zsír::	7,6816 g	Zsír::	12,7016 g	Zsír::	6,8429 g	Zsír::	12,1733 g
Fehérje:	12,2770 g	Fehérje:	4,2537 g	Fehérje:	29,3004 g	Fehérje:	6,2784 g	Fehérje:	10,4187 g
Szénhidrát:	32,0891 g	Szénhidrát:	37,8431 g	Szénhidrát:	40,1298 g	Szénhidrát:	29,1858 g	Szénhidrát:	32,7614 g
Só:	1,4497 g	Só:	0,3570 g	Só:	0,1855 g	Só:	0,3120 g	Só:	0,9035 g
Cukor:	10,8470 g	Cukor:	29,3603 g	Cukor:	14,7976 g	Cukor:	7,0103 g	Cukor:	10,0843 g
Tel.zsírsv:	3,2567 g	Tel.zsírsv:	3,1500 g	Tel.zsírsv:	1,5833 g	Tel.zsírsv:	2,6000 g	Tel.zsírsv:	5,2583 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "UZSONNA"

Dátum: 2018/07/09

Hétfő 2018/07/09	Kedd 2018/07/10	Szerda 2018/07/11	Csütörtök 2018/07/12	Péntek 2018/07/13
<p>Vajas kenyér zöldséggel</p> <p>232 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 971 kJ</p>	<p>Szalámis margarinós kenyér zöldséggel</p> <p>275 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.149 kJ</p>	<p>Túró rudi</p> <p>40 kcal A:Tej, Szójabab, Diófélék, 165 kJ</p>	<p>Gyümölcsös joghurt</p> <p>149 kcal A:Tej, 621 kJ</p>	<p>Keksz</p> <p>140 kcal A:Glutén, Szójabab, 583 kJ</p>
		<p>Keksz</p> <p>300 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélék, Szezám, Szezám, 1.254 kJ</p>	<p>Kifli</p> <p>75 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 313 kJ</p>	
		<p>Alma</p> <p>47 kcal 196 kJ</p>		

Kalória:	232,24 kcal	Kalória:	274,64kcal	Kalória:	386,23kcal	Kalória:	223,40kcal	Kalória:	139,50kcal
Energia:	971,20 kJ	Energia:	1.148,53kJ	Energia:	1.615,15 kJ	Energia:	934,24kJ	Energia:	583,38 kJ
Zsír::	8,0400 g	Zsír::	12,7800 g	Zsír::	14,1350 g	Zsír::	3,8600 g	Zsír::	7,0800 g
Fehérje:	5,6100 g	Fehérje:	8,8600 g	Fehérje:	5,9675 g	Fehérje:	7,6350 g	Fehérje:	1,8000 g
Szénhidrát:	36,6800 g	Szénhidrát:	30,7550 g	Szénhidrát:	51,3200 g	Szénhidrát:	16,1700 g	Szénhidrát:	16,1700 g
Só:	0,3060 g	Só:	0,9360 g	Só:	0,8292 g	Só:	0,2250 g	Só:	0,0030 g
Cukor:	0,1080 g	Cukor:	0,1350 g	Cukor:	21,8225 g	Cukor:	22,8000 g	Cukor:	6,9600 g
Tel.zsírsv:	0,9600 g	Tel.zsírsv:	4,1700 g	Tel.zsírsv:	5,9695 g	Tel.zsírsv:	2,1000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/07/09

Hétfő 2018/07/09	Kedd 2018/07/10	Szerda 2018/07/11	Csütörtök 2018/07/12	Péntek 2018/07/13
Margarinos kenyér zöldséggel 225 kcal A:Glutén, Szójabab, 942 kJ	Szalámis margarinós kenyér zöldséggel 276 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.156 kJ	Keksz 300 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélék, Szezám, Szezám, 1.254 kJ Alma 52 kcal 217 kJ	Üdítő 2 dl. 94 kcal 393 kJ Kifli 203 kcal A:Glutén, Szójabab, 851 kJ	Keksz 192 kcal A:Glutén, Szójabab, 803 kJ

Kalória:	225,25 kcal	Kalória:	276,45kcal	Kalória:	351,93kcal	Kalória:	297,43kcal	Kalória:	192,07kcal
Energia:	941,97 kJ	Energia:	1.156,09kJ	Energia:	1.471,72 kJ	Energia:	1.243,84kJ	Energia:	803,20 kJ
Zsír::	7,7700 g	Zsír::	13,7450 g	Zsír::	13,6450 g	Zsír::	8,0913 g	Zsír::	8,9707 g
Fehérje:	4,4500 g	Fehérje:	8,6550 g	Fehérje:	5,0375 g	Fehérje:	5,2960 g	Fehérje:	2,8827 g
Szénhidrát:	30,5900 g	Szénhidrát:	29,3050 g	Szénhidrát:	52,5000 g	Szénhidrát:	54,1947 g	Szénhidrát:	23,7280 g
Só:	0,3570 g	Só:	0,8070 g	Só:	0,8192 g	Só:	0,3473 g	Só:	0,0981 g
Cukor:	14,2600 g	Cukor:	0,0100 g	Cukor:	17,6025 g	Cukor:	27,2100 g	Cukor:	10,6080 g
Tel.zsírsv:	3,1500 g	Tel.zsírsv:	5,5355 g	Tel.zsírsv:	5,8695 g	Tel.zsírsv:	2,7467 g	Tel.zsírsv:	0,8400 g