

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD  
Dátum: 2018/09/10

Hétfő 2018/09/10	Kedd 2018/09/11	Szerda 2018/09/12	Csütörtök 2018/09/13	Péntek 2018/09/14
<b>Csontleves</b> 186 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 763 kJ	<b>Gyümölcs leves</b> 137 kcal A:Glutén, Tej, 575 kJ	<b>Lebbencs leves</b> 126 kcal A:Glutén, Tojás, 523 kJ	<b>Konviktsi húsleves</b> 136 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 330 kJ	<b>Zöldborsó leves</b> 108 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 450 kJ
<b>Bolognai spagetti</b> 523 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélék, 2.187 kJ	<b>Pirított csirkemáj</b> 80 kcal 333 kJ	<b>Zöldbab fozelék</b> 149 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 625 kJ	<b>Tejberizs</b> 321 kcal A:Tej, 1.341 kJ	<b>Rántott halfilé</b> 194 kcal A:Glutén, Halak, 812 kJ
<b>Alma</b> 47 kcal 196 kJ	<b>Fejeskáposzta saláta</b> 41 kcal 170 kJ	<b>Sült csirke-comb</b> 17 kcal 69 kJ	<b>Oszibarack</b> 39 kcal 162 kJ	<b>Burgonya köret</b> 178 kcal 734 kJ
	<b>Főtt burgonya</b> 188 kcal 786 kJ	<b>Kenyér teljes kiörlésű</b> 134 kcal A:Glutén, Szójabab, 558 kJ		<b>Párolt sárgarépa</b> 86 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék, 360 kJ

Kalória: 755,26 kcal  
Energia: 3.145,87 kJ  
Zsír:: 36,4280 g  
Fehérje: 32,1210 g  
Szénhidrát: 70,0577 g  
Só: 2,7994 g  
Cukor: 6,1840 g  
Tel.zsírsv: 8,3700 g

Kalória: 445,78kcal  
Energia: 1.863,40kJ  
Zsír:: 10,1931 g  
Fehérje: 16,2091 g  
Szénhidrát: 52,6386 g  
Só: 2,6217 g  
Cukor: 28,9503 g  
Tel.zsírsv: 0,5365 g

Kalória: 425,36kcal  
Energia: 1.775,17 kJ  
Zsír:: 15,2154 g  
Fehérje: 13,5143 g  
Szénhidrát: 55,0654 g  
Só: 3,9397 g  
Cukor: 4,9638 g  
Tel.zsírsv: 3,1395 g

Kalória: 495,81kcal  
Energia: 1.833,09kJ  
Zsír:: 7,0660 g  
Fehérje: 25,0060 g  
Szénhidrát: 72,0462 g  
Só: 1,4845 g  
Cukor: 36,6348 g  
Tel.zsírsv: 22,2516 g

Kalória: 565,76kcal  
Energia: 2.355,54 kJ  
Zsír:: 18,2271 g  
Fehérje: 22,3173 g  
Szénhidrát: 72,0139 g  
Só: 3,2230 g  
Cukor: 9,9776 g  
Tel.zsírsv: 2,1890 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2018/09/10

Hétfő 2018/09/10	Kedd 2018/09/11	Szerda 2018/09/12	Csütörtök 2018/09/13	Péntek 2018/09/14
<b>Csontleves</b> 184 kcal A:Glutén, Tojás, 756 kJ	<b>Gyümölcs leves</b> 109 kcal A:Glutén, Tej, 454 kJ	<b>Zöldbab fozelék</b> 132 kcal A:Glutén, Tej, 553 kJ	<b>Konviktsi húsleves</b> 132 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 311 kJ	<b>Zöldborsó leves</b> 110 kcal A:Glutén, Tojás, 461 kJ
<b>Bolognai spagetti</b> 484 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.025 kJ	<b>Pirított csirkemáj</b> 118 kcal 493 kJ	<b>Sült csirke-comb</b> 25 kcal 104 kJ	<b>Tejberizs</b> 223 kcal A:Tej, 935 kJ	<b>Rántott halfilé</b> 207 kcal A:Glutén, Halak, 868 kJ
<b>Alma</b> 31 kcal 130 kJ	<b>Fott burgonya</b> 188 kcal 786 kJ	<b>Kenyér teljes kiörlésu</b> 131 kcal A:Glutén, Szójabab, 549 kJ	<b>Oszibarack</b> 29 kcal 121 kJ	<b>Burgonya köret</b> 221 kcal 925 kJ
	<b>Fejeskáposzta saláta</b> 41 kcal 170 kJ	<b>Zöldség leves</b> 187 kcal A:Glutén, Tojás, 768 kJ		<b>Párolt sárgarépa</b> 28 kcal 116 kJ

Kalória:	699,28 kcal	Kalória:	455,25kcal	Kalória:	474,91kcal	Kalória:	384,28kcal	Kalória:	566,58kcal
Energia:	2.911,73 kJ	Energia:	1.903,05kJ	Energia:	1.973,53 kJ	Energia:	1.366,66kJ	Energia:	2.369,37 kJ
Zsír::	35,8535 g	Zsír::	8,0887 g	Zsír::	20,6270 g	Zsír::	2,2779 g	Zsír::	24,4845 g
Fehérje:	29,7757 g	Fehérje:	20,2762 g	Fehérje:	18,7457 g	Fehérje:	20,9206 g	Fehérje:	18,2071 g
Szénhidrát:	59,7881 g	Szénhidrát:	54,1296 g	Szénhidrát:	51,0672 g	Szénhidrát:	61,5194 g	Szénhidrát:	60,9722 g
Só:	0,8520 g	Só:	2,6347 g	Só:	1,6297 g	Só:	1,3019 g	Só:	2,2373 g
Cukor:	5,4043 g	Cukor:	29,3745 g	Cukor:	6,5832 g	Cukor:	29,7658 g	Cukor:	10,4698 g
Tel.zsírsv:	8,2929 g	Tel.zsírsv:	0,6505 g	Tel.zsírsv:	0,8590 g	Tel.zsírsv:	20,1323 g	Tel.zsírsv:	2,7517 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"  
Dátum: 2018/09/10

Hétfő 2018/09/10	Kedd 2018/09/11	Szerda 2018/09/12	Csütörtök 2018/09/13	Péntek 2018/09/14
<b>Vajas kenyér petrezselyemzölddel</b> 180 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 739 kJ	<b>Tej</b> 112 kcal A:Tej, 468 kJ	<b>Sárgarépas túrókrém</b> 229 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 957 kJ	<b>Fott virsli ketchup</b> 270 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.130 kJ	<b>Kakaó</b> 27 kcal A:Tej, 113 kJ
<b>Tea</b> 29 kcal 120 kJ	<b>Margarinos kenyér fott tojással</b> 185 kcal A:Glutén, Tojás, Szójabab, 772 kJ	<b>Tea</b> 29 kcal 120 kJ	<b>Tea</b> 29 kcal 120 kJ	<b>Kalács</b> 242 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám, 1.011 kJ
	<b>Tea</b> 29 kcal 120 kJ			<b>Tea</b> 29 kcal 120 kJ

Kalória: 208,42 kcal  
Energia: 858,59 kJ  
Zsír:: 5,2014 g  
Fehérje: 5,3321 g  
Szénhidrát: 27,7183 g  
Só: 0,3156 g  
Cukor: 7,0600 g  
Tel.zsírsv: 1,3200 g

Kalória: 325,29kcal  
Energia: 1.360,32kJ  
Zsír:: 11,8314 g  
Fehérje: 13,1431 g  
Szénhidrát: 37,9673 g  
Só: 0,6680 g  
Cukor: 16,2600 g  
Tel.zsírsv: 4,4400 g

Kalória: 257,51kcal  
Energia: 1.076,88 kJ  
Zsír:: 5,6214 g  
Fehérje: 9,7971 g  
Szénhidrát: 32,4733 g  
Só: 1,3650 g  
Cukor: 22,0100 g  
Tel.zsírsv: 0,5500 g

Kalória: 298,91kcal  
Energia: 1.250,01kJ  
Zsír:: 10,5614 g  
Fehérje: 11,5821 g  
Szénhidrát: 31,7483 g  
Só: 1,7000 g  
Cukor: 10,8500 g  
Tel.zsírsv: 2,5000 g

Kalória: 297,48kcal  
Energia: 1.244,02 kJ  
Zsír:: 6,8214 g  
Fehérje: 8,2421 g  
Szénhidrát: 42,7843 g  
Só: 0,0200 g  
Cukor: 8,3600 g  
Tel.zsírsv: 0,5200 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2018/09/10

Hétfő 2018/09/10	Kedd 2018/09/11	Szerda 2018/09/12	Csütörtök 2018/09/13	Péntek 2018/09/14
Tea 29 kcal 120 kJ	Tej 63 kcal A:Tej, 261 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ
Margarinos kenyér zöldséggel 152 kcal A:Glutén, Szójabab, 623 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Szalámis margarinós kenyér zöldséggel 239 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.000 kJ	Fott virsli ketchup 232 kcal A:Glutén, Szójabab, 971 kJ	Kakaó 61 kcal A:Tej, 255 kJ
	Margarinos kenyér fott tojással 227 kcal A:Glutén, Tojás, Szójabab, 949 kJ			Kakaós csiga 226 kcal A:Glutén, Szójabab, 947 kJ

Kalória: 180,77 kcal  
Energia: 742,97 kJ  
Zsír:: 2,8428 g  
Fehérje: 5,5150 g  
Szénhidrát: 26,7312 g  
Só: 0,3257 g  
Cukor: 7,0500 g  
Tel.zsírsv: 0,7000 g

Kalória: 318,02kcal  
Energia: 1.329,92kJ  
Zsír:: 14,0143 g  
Fehérje: 11,8010 g  
Szénhidrát: 34,9380 g  
Só: 0,4756 g  
Cukor: 13,4171 g  
Tel.zsírsv: 3,8857 g

Kalória: 267,81kcal  
Energia: 1.119,96 kJ  
Zsír:: 7,4878 g  
Fehérje: 8,5050 g  
Szénhidrát: 28,2962 g  
Só: 0,9557 g  
Cukor: 8,2650 g  
Tel.zsírsv: 0,7000 g

Kalória: 260,80kcal  
Energia: 1.090,62kJ  
Zsír:: 8,8171 g  
Fehérje: 10,3600 g  
Szénhidrát: 28,2840 g  
Só: 1,2286 g  
Cukor: 8,9964 g  
Tel.zsírsv: 1,9643 g

Kalória: 315,94kcal  
Energia: 1.321,22 kJ  
Zsír:: 13,4078 g  
Fehérje: 33,9842 g  
Szénhidrát: 43,3890 g  
Só: 0,1713 g  
Cukor: 10,8550 g  
Tel.zsírsv: 1,2714 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "UZSONNA"

Dátum: 2018/09/10

Hétfő 2018/09/10	Kedd 2018/09/11	Szerda 2018/09/12	Csütörtök 2018/09/13	Péntek 2018/09/14
<b>Zala felvágott zsemle zöldséggel</b>  215 kcal A:Glutén, 901 kJ	<b>Sonkaszalámis kenyér zöldséggel</b> 249 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.042 kJ	<b>Kifli korpás</b>  75 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 313 kJ	<b>Perec</b>  386 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt, 1.614 kJ	<b>Kifli kocka sajttal</b>  180 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 753 kJ
		<b>Gyümölcsös joghurt</b>  149 kcal A:Tej, 621 kJ	<b>Limonádé</b>  66 kcal 277 kJ	

Kalória:	215,49 kcal	Kalória:	249,16kcal	Kalória:	223,40kcal	Kalória:	452,12kcal	Kalória:	180,08kcal
Energia:	901,17 kJ	Energia:	1.041,96kJ	Energia:	934,24 kJ	Energia:	1.890,72kJ	Energia:	753,08 kJ
Zsír::	8,4500 g	Zsír::	8,0500 g	Zsír::	3,8600 g	Zsír::	9,3026 g	Zsír::	5,0600 g
Fehérje:	9,4600 g	Fehérje:	11,6100 g	Fehérje:	7,6350 g	Fehérje:	8,5071 g	Fehérje:	8,4250 g
Szénhidrát:	25,3600 g	Szénhidrát:	28,5220 g	Szénhidrát:	16,1700 g	Szénhidrát:	65,2738 g	Szénhidrát:	28,0200 g
Só:	0,7730 g	Só:	1,0394 g	Só:	0,2250 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,1460 g
Cukor:	0,1200 g	Cukor:	0,2520 g	Cukor:	22,8000 g	Cukor:	16,2008 g	Cukor:	0,9800 g
Tel.zsírsv:	2,4600 g	Tel.zsírsv:	3,1200 g	Tel.zsírsv:	2,1000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	1,8000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÖVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2018/09/10

Hétfő 2018/09/10	Kedd 2018/09/11	Szerda 2018/09/12	Csütörtök 2018/09/13	Péntek 2018/09/14
<b>Zala felvágott zsemle zöldséggel</b> 200 kcal A:Glutén, 838 kJ	<b>Sonkás kenyér margarinnal</b> 207 kcal A:Glutén, Szójabab, 867 kJ	<b>Kifli korpás</b> 163 kcal A:Glutén, Szójabab, 680 kJ	<b>Perec</b> 191 kcal A:Glutén, Szójabab, 799 kJ	<b>Margarinos kifli zöldséggel</b> 204 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 853 kJ
		<b>Gyümölcslé 100%- os</b> 90 kcal 376 kJ	<b>Limonádé</b> 66 kcal 277 kJ	

Kalória:	200,29 kcal	Kalória:	207,24kcal	Kalória:	252,64kcal	Kalória:	257,19kcal	Kalória:	204,00kcal
Energia:	837,59 kJ	Energia:	866,64kJ	Energia:	1.056,54 kJ	Energia:	1.075,54kJ	Energia:	853,13 kJ
Zsír::	7,9229 g	Zsír::	7,4157 g	Zsír::	6,7727 g	Zsír::	4,9215 g	Zsír::	9,1871 g
Fehérje:	8,8929 g	Fehérje:	10,6321 g	Fehérje:	3,6586 g	Fehérje:	4,1714 g	Fehérje:	7,2246 g
Szénhidrát:	23,2957 g	Szénhidrát:	25,6043 g	Szénhidrát:	43,8157 g	Szénhidrát:	31,3748 g	Szénhidrát:	25,9343 g
Só:	0,7530 g	Só:	0,2293 g	Só:	0,4480 g	Só:	0,0883 g	Só:	0,0650 g
Cukor:	0,1100 g	Cukor:	0,0100 g	Cukor:	22,0100 g	Cukor:	16,2029 g	Cukor:	0,3600 g
Tel.zsírsv:	2,3200 g	Tel.zsírsv:	2,6000 g	Tel.zsírsv:	2,6000 g	Tel.zsírsv:	0,5571 g	Tel.zsírsv:	3,2429 g