

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2018/10/08

Hétfő 2018/10/08	Kedd 2018/10/09	Szerda 2018/10/10	Csütörtök 2018/10/11	Péntek 2018/10/12	Szombat 2018/10/13	Vasárnap 2018/10/14
Bakonyi betyárgulyás 654,74 kJ 156,60 kcal A: Glutén, Diófélék,	Grillsirkemell 315,61 kJ 75,47 kcal	Kelkáposzta fozelék 696,90 kJ 166,70 kcal A: Glutén, Diófélék,	Zöldbab leves magvaros 325,23 kJ 81,81 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Gyümölcs leves 574,69 kJ 137,46 kcal A: Glutén, Tej,	Pizza 1.132,46 kJ 270,80 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Földimogyoró, Szójabab,	
Darás metélt 2.049,51 kJ 490,09 kcal A: Glutén, Tojás,	Bulgur 968,76 kJ 231,66 kcal A: Glutén, Diófélék,	Fasírt 871,01 kJ 208,28 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Csirkepörkölt 491,17 kJ 117,45 kcal A: Diófélék,	Párolt sertés szelet 615,49 kJ 147,18 kcal	Gyümölcslé 100%- os 393,10 kJ 94,00 kcal	
Szolo 168,50 kJ 40,29 kcal	Friss saláta öntettel 182,06 kJ 43,54 kcal A: Tej,	Alma 195,71 kJ 46,80 kcal	Tészta köret durum 953,18 kJ 227,93 kcal A: Glutén,	Petrezselymes hurgonva 928,23 kJ 221,96 kcal		
	Burgonya leves magvaros 467,60 kJ 111,82 kcal A: Glutén, Diófélék,	Eroleves tésztával 203,24 kJ 48,60 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szójabab, Halak,	Savanyúság cékla 132,50 kJ 31,68 kcal	Vajas brokkoli 818,78 kJ 195,79 kcal A: Tej, Diófélék,		

Kalória:	686,98kcal	Kalória:	462,48kcal	Kalória:	470,38kcal	Kalória:	458,88kcal	Kalória:	702,39kcal	Kalória:	364,80kcal	Kalória:	
Energia:	2.872,75kJ	Energia:	1.934,03 kJ	Energia:	1.966,86 kJ	Energia:	1.902,08kJ	Energia:	2.937,19kJ	Energia:	1.525,56kJ	Energia:	
Zsír::	12,3056 g	Zsír::	9,3617 g	Zsír::	17,8196 g	Zsír::	39,4739 g	Zsír::	26,4113 g	Zsír::	40,0100 g	Zsír::	
Fehérje:	21,6502 g	Fehérje:	27,7663 g	Fehérje:	13,8659 g	Fehérje:	63,5593 g	Fehérje:	27,6471 g	Fehérje:	27,6300 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	119,5951 g	Szénhidrát:	69,4047 g	Szénhidrát:	56,2564 g	Szénhidrát:	61,3981 g	Szénhidrát:	49,3590 g	Szénhidrát:	77,9500 g	Szénhidrát:	
Só:	3,1638 g	Só:	2,4298 g	Só:	4,9425 g	Só:	3,2697 g	Só:	2,7202 g	Só:	1,3600 g	Só:	
Cukor:	35,4683 g	Cukor:	5,5923 g	Cukor:	5,2115 g	Cukor:	4,9384 g	Cukor:	26,4248 g	Cukor:	27,0000 g	Cukor:	
Tel.zsírsvav:	1,2055 g	Tel.zsírsvav:	0,7384 g	Tel.zsírsvav:	49,0055 g	Tel.zsírsvav:	9,5379 g	Tel.zsírsvav:	1,0120 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/10/08

Hétfő
2018/10/08

Kedd
2018/10/09

Szerda
2018/10/10

Csütörtök
2018/10/11

Péntek
2018/10/12

Szombat
2018/10/13

Vasárnap
2018/10/14

Bakonyi betyárgulyás 830,01 kJ 198,51 kcal A: Glutén,	Burgonya leves magvaros 594,29 kJ 142,11 kcal A: Glutén,	Kelkáposzta fozelék 668,68 kJ 159,95 kcal A: Glutén,	Zöldbab leves magvaros 436,18 kJ 108,34 kcal A: Glutén,	Párolt sertés szelet 580,91 kJ 138,91 kcal	Pizza 1.520,69 kJ 363,64 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Földimogyoró, Szójabab,
Darás metélt 1.981,39 kJ 473,80 kcal A: Glutén, Tojás,	Grillcsirkemell 315,61 kJ 75,47 kcal	Fasírt 711,30 kJ 170,09 kcal A: Glutén, Szójabab,	Csirkepörkölt 541,87 kJ 129,58 kcal	Párolt zöldségek 174,98 kJ 41,84 kcal	Gyümölcsle 100%- os 393,10 kJ 94,00 kcal
Szolo 235,90 kJ 56,41 kcal	Bulgur 818,86 kJ 195,81 kcal A: Glutén,	Alma 130,48 kJ 31,20 kcal	Tészta köret durum 953,18 kJ 227,93 kcal A: Glutén,	Gyümölcs leves 393,27 kJ 94,08 kcal A: Glutén,	Natur sertésszelet 142,98 kJ 34,19 kcal
	Friss saláta 82,80 kJ 19,80 kcal	Eroleves tésztával 161,10 kJ 38,52 kcal A: Glutén, Tojás,	Savanyúság 159,00 kJ 38,02 kcal	Petrezselymes burgonya 731,69 kJ 174,96 kcal	Rizibizi 211,60 kJ 50,60 kcal

Kalória:	728,72kcal	Kalória:	433,19kcal	Kalória:	399,76kcal	Kalória:	503,87kcal	Kalória:	449,80kcal	Kalória:	542,43kcal	Kalória:	
Energia:	3.047,30kJ	Energia:	1.811,56 kJ	Energia:	1.671,55 kJ	Energia:	2.090,23kJ	Energia:	1.880,85kJ	Energia:	2.268,38kJ	Energia:	
Zsír::	11,4095 g	Zsír::	11,7907 g	Zsír::	18,8684 g	Zsír::	40,9479 g	Zsír::	13,4729 g	Zsír::	61,6677 g	Zsír::	
Fehérje:	21,4838 g	Fehérje:	25,2311 g	Fehérje:	15,1287 g	Fehérje:	56,4359 g	Fehérje:	20,7971 g	Fehérje:	44,5073 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	130,6449 g	Szénhidrát:	59,0221 g	Szénhidrát:	40,3363 g	Szénhidrát:	62,0575 g	Szénhidrát:	37,7105 g	Szénhidrát:	105,6613 g	Szénhidrát:	
Só:	1,0073 g	Só:	1,6658 g	Só:	1,6518 g	Só:	3,0950 g	Só:	2,5050 g	Só:	1,9628 g	Só:	
Cukor:	35,8200 g	Cukor:	4,4888 g	Cukor:	3,0188 g	Cukor:	4,7473 g	Cukor:	23,1818 g	Cukor:	24,1503 g	Cukor:	
Tel.zsírsvav:	1,0373 g	Tel.zsírsvav:	1,1131 g	Tel.zsírsvav:	25,2987 g	Tel.zsírsvav:	8,9847 g	Tel.zsírsvav:	1,0320 g	Tel.zsírsvav:	1,2545 g	Tel.zsírsvav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/10/08

Hétfő 2018/10/08	Kedd 2018/10/09	Szerda 2018/10/10	Csütörtök 2018/10/11	Péntek 2018/10/12	Szombat 2018/10/13	Vasárnap 2018/10/14
Tej 102,11 kJ 24,42 kcal A: Tej,	Tea 119,64 kJ 28,61 kcal	Tea 119,64 kJ 28,61 kcal	Tea 119,64 kJ 28,61 kcal	Tea 119,64 kJ 28,61 kcal	Tea 119,64 kJ 28,61 kcal	Tea 119,64 kJ 28,61 kcal
Briós 697,46 kJ 166,78 kcal A: Glutén, Tojás,	Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 1.058,65 kJ 253,15 kcal A: Glutén,	Zöldfuszeres szendvicskrém 254,68 kJ 73,34 kcal	Kakaó 194,12 kJ 46,42 kcal A: Tej,	Margarinos kenyér zöldséggel 924,73 kJ 221,13 kcal A: Glutén, Tej,	Baromfipárizsi barna kenyérrel zöldséggel 1.002,05 kJ 239,62 kcal A: Glutén,	
Tea 119,64 kJ 28,61 kcal		Kenyer 558,28 kJ 133,50 kcal A: Glutén,	Keksz 598,49 kJ 143,11 kcal A: Glutén, Szójabab,			

Kalória:	219,81kcal	Kalória:	281,76kcal	Kalória:	235,45kcal	Kalória:	218,14kcal	Kalória:	249,74kcal	Kalória:	268,23kcal	Kalória:	
Energia:	919,22kJ	Energia:	1.178,29 kJ	Energia:	932,61 kJ	Energia:	912,25kJ	Energia:	1.044,38kJ	Energia:	1.121,69kJ	Energia:	
Zsír::	4,2559 g	Zsír::	10,9814 g	Zsír::	6,6414 g	Zsír::	6,6959 g	Zsír::	7,8459 g	Zsír::	10,4314 g	Zsír::	
Fehérje:	5,5594 g	Fehérje:	9,8521 g	Fehérje:	6,2821 g	Fehérje:	3,3866 g	Fehérje:	6,7603 g	Fehérje:	8,1621 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	32,2601 g	Szénhidrát:	30,6083 g	Szénhidrát:	30,2183 g	Szénhidrát:	24,9638 g	Szénhidrát:	27,9856 g	Szénhidrát:	28,3483 g	Szénhidrát:	
Só:	0,2980 g	Só:	0,3570 g	Só:	0,3120 g	Só:	0,1666 g	Só:	0,4211 g	Só:	0,9750 g	Só:	
Cukor:	19,1791 g	Cukor:	21,2600 g	Cukor:	7,0100 g	Cukor:	17,4291 g	Cukor:	7,0373 g	Cukor:	7,1600 g	Cukor:	
Tel.zsírsvav:	2,0545 g	Tel.zsírsvav:	3,1500 g	Tel.zsírsvav:	2,6000 g	Tel.zsírsvav:	1,5864 g	Tel.zsírsvav:	3,4182 g	Tel.zsírsvav:	3,9200 g	Tel.zsírsvav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2018/10/08

Hétfő 2018/10/08	Kedd 2018/10/09	Szerda 2018/10/10	Csütörtök 2018/10/11	Péntek 2018/10/12	Szombat 2018/10/13	Vasárnap 2018/10/14
Tea 119,64 kJ 28,61 kcal	Tea 119,64 kJ 28,61 kcal	Tea 119,64 kJ 28,61 kcal	Tea 119,64 kJ 28,61 kcal	Tea 119,64 kJ 28,61 kcal	Tea 119,64 kJ 28,61 kcal	Tea 119,64 kJ 28,61 kcal
Tej 468,37 kJ 112,00 kcal A: Tej,	Korözöttes kenyér zöldséggel 926,04 kJ 221,44 kcal A: Glutén, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,	Padlizsánkrémes kenyér 751,91 kJ 179,80 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Mustár,	Kakaó 113,20 kJ 27,07 kcal A: Tej,	Sajtos kenyér zöldséggel 1.135,67 kJ 271,57 kcal A: Glutén, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,	Baromfipárizsi barna kenyérrel zöldséggel 1.006,83 kJ 240,76 kcal A: Glutén,	
Briós 623,10 kJ 149,00 kcal A: Glutén, Tojás,			Keksz "Jó reggelt" 814,97 kJ 194,88 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab,			

Kalória:	289,61kcal	Kalória:	250,05kcal	Kalória:	208,41kcal	Kalória:	250,56kcal	Kalória:	300,18kcal	Kalória:	269,37kcal	Kalória:	
Energia:	1.211,12kJ	Energia:	1.045,68 kJ	Energia:	871,55 kJ	Energia:	1.047,81kJ	Energia:	1.255,32kJ	Energia:	1.126,47kJ	Energia:	
Zsír::	8,0014 g	Zsír::	7,1694 g	Zsír::	3,7514 g	Zsír::	8,1654 g	Zsír::	13,2014 g	Zsír::	10,2114 g	Zsír::	
Fehérje:	9,7021 g	Fehérje:	9,8941 g	Fehérje:	5,7321 g	Fehérje:	4,2701 g	Fehérje:	11,9021 g	Fehérje:	8,3721 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	36,8483 g	Szénhidrát:	28,9303 g	Szénhidrát:	30,3983 g	Szénhidrát:	31,3123 g	Szénhidrát:	26,4483 g	Szénhidrát:	28,7383 g	Szénhidrát:	
Só:	0,4600 g	Só:	1,0020 g	Só:	0,4800 g	Só:	0,3896 g	Só:	1,3300 g	Só:	0,9806 g	Só:	
Cukor:	29,8000 g	Cukor:	7,0060 g	Cukor:	7,5250 g	Cukor:	17,3900 g	Cukor:	7,2000 g	Cukor:	7,2100 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	4,9500 g	Tel.zsírsv:	0,0420 g	Tel.zsírsv:	0,2250 g	Tel.zsírsv:	0,5200 g	Tel.zsírsv:	5,6000 g	Tel.zsírsv:	3,1200 g	Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/10/08

Hétfő
2018/10/08

Kedd
2018/10/09

Szerda
2018/10/10

Csütörtök
2018/10/11

Péntek
2018/10/12

Szombat
2018/10/13

Vasárnap
2018/10/14

Szalámis margarinós zsemle zöldséggel
888,09 kJ 212,37 kcal
A: Glutén,

Tej
102,11 kJ 24,42 kcal
A: Tej,

Gyümölcslé 100%- os
393,10 kJ 94,00 kcal

Sonkaszalámis kenyér zöldséggel
966,02 kJ 231,00 kcal
A: Glutén,

Zala felvágott teljeskiorléso kenyérrrel.
1.140,40 kJ 272,70 kcal
A: Glutén,

Lekváros kifli
898,48 kJ 214,85 kcal
A: Glutén,

Margarinos kifli
862,94 kJ 206,35 kcal
A: Glutén,

Kifli
663,22 kJ 158,59 kcal
A: Glutén,

Kalória:	212,37kcal	Kalória:	230,77kcal	Kalória:	252,59kcal	Kalória:	231,00kcal	Kalória:	272,70kcal	Kalória:	214,85kcal	Kalória:	
Energia:	888,09kJ	Energia:	965,05 kJ	Energia:	1.056,32 kJ	Energia:	966,02kJ	Energia:	1.140,40kJ	Energia:	898,48kJ	Energia:	
Zsír::	12,1750 g	Zsír::	8,9991 g	Zsír::	7,2380 g	Zsír::	7,1600 g	Zsír::	12,2900 g	Zsír::	8,2000 g	Zsír::	
Fehérje:	5,8000 g	Fehérje:	8,0350 g	Fehérje:	3,8200 g	Fehérje:	11,0100 g	Fehérje:	9,2500 g	Fehérje:	6,6150 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	16,0500 g	Szénhidrát:	29,5100 g	Szénhidrát:	46,0900 g	Szénhidrát:	29,8600 g	Szénhidrát:	28,3620 g	Szénhidrát:	31,4600 g	Szénhidrát:	
Só:	0,6150 g	Só:	0,0631 g	Só:	0,5760 g	Só:	0,3420 g	Só:	0,9744 g	Só:	0,0120 g	Só:	
Cukor:	0,0850 g	Cukor:	2,2955 g	Cukor:	23,4100 g	Cukor:	1,1500 g	Cukor:	0,0720 g	Cukor:	6,1600 g	Cukor:	
Tel.zsírsvav:	2,6000 g	Tel.zsírsvav:	2,9636 g	Tel.zsírsvav:	2,6000 g	Tel.zsírsvav:	2,6000 g	Tel.zsírsvav:	4,7400 g	Tel.zsírsvav:	2,6000 g	Tel.zsírsvav:	