

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2018/11/05

Hétfő 2018/11/05	Kedd 2018/11/06	Szerda 2018/11/07	Csütörtök 2018/11/08	Péntek 2018/11/09
Tarhonya leves 157 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 640 kJ	Száraz bableves 120 kcal A:Glutén, Diófélék, 500 kJ	Csirkepörkölt 121 kcal A:Diófélék, 506 kJ	Csontleves 183 kcal A:Glutén, Tojás, 751 kJ	Darálthús leves 223 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 915 kJ
Székelykáposzta 256 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.070 kJ	Lekváros derelye 426 kcal A:Glutén, Tojás, 1.783 kJ	Túró rudi 40 kcal A:Tej, Szójabab, Diófélék, 165 kJ	Rántott halfilé 155 kcal A:Glutén, Rákfélék, Halak, 648 kJ	Tejbedara 334 kcal A:Glutén, Tej, Csillagfűrt, 1.397 kJ
Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ		Burgonya leves tárkonyosan 114 kcal A:Glutén, 476 kJ	Fott burgonya 188 kcal 786 kJ	Alma 47 kcal 196 kJ
		Csicseriborsó fozelék 243 kcal A:Glutén, 1.018 kJ	Párolt sárgarépa 74 kcal A:Tej, Diófélék, 308 kJ	

Kalória:	490,61 kcal	Kalória:	546,00kcal	Kalória:	517,69kcal	Kalória:	599,22kcal	Kalória:	604,02kcal
Energia:	2.033,41 kJ	Energia:	2.283,30kJ	Energia:	2.164,82 kJ	Energia:	2.493,38kJ	Energia:	2.507,76 kJ
Zsír::	23,9426 g	Zsír::	8,9918 g	Zsír::	46,7568 g	Zsír::	27,4190 g	Zsír::	15,9588 g
Fehérje:	20,6625 g	Fehérje:	15,4154 g	Fehérje:	75,8628 g	Fehérje:	22,5018 g	Fehérje:	22,4140 g
Szénhidrát:	48,6865 g	Szénhidrát:	90,2217 g	Szénhidrát:	53,6179 g	Szénhidrát:	60,4874 g	Szénhidrát:	75,2584 g
Só:	3,1550 g	Só:	3,9466 g	Só:	3,0435 g	Só:	3,4739 g	Só:	3,2869 g
Cukor:	6,6104 g	Cukor:	43,2798 g	Cukor:	6,9964 g	Cukor:	14,6335 g	Cukor:	38,4280 g
Tel.zsírsv:	5,5053 g	Tel.zsírsv:	1,0075 g	Tel.zsírsv:	10,5780 g	Tel.zsírsv:	2,9530 g	Tel.zsírsv:	2,1130 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/11/05

Hétfő 2018/11/05	Kedd 2018/11/06	Szerda 2018/11/07	Csütörtök 2018/11/08	Péntek 2018/11/09
Székelykáposzta 227 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 950 kJ	Száraz bableves 118 kcal A:Glutén, 491 kJ	Burgonya leves tárkonyosan 137 kcal A:Glutén, 574 kJ	Csontleves 187 kcal A:Glutén, Tojás, 769 kJ	Darálthús leves 220 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 902 kJ
Müzli szelet 64 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 266 kJ	Gránátos kocka 172 kcal A:Glutén, Tojás, 719 kJ	Csicseriborsó fozelék 267 kcal A:Glutén, 1.118 kJ	Fott burgonya 235 kcal 983 kJ	Tejbedara 226 kcal A:Glutén, Tej, Csillagfűrt, 944 kJ
Zöldség leves 179 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 738 kJ	Lekváros derelye 213 kcal A:Glutén, Tojás, 892 kJ	Csirkepörkölt 200 kcal 835 kJ	Párolt sárgarépa 117 kcal 488 kJ	Alma 36 kcal 152 kJ
		Alma 36 kcal 152 kJ	Natur halfilé 122 kcal A:Glutén, Rákfélék, Halak, 510 kJ	

Kalória: 470,30 kcal
Energia: 1.954,18 kJ
Zsír:: 23,5839 g
Fehérje: 24,9801 g
Szénhidrát: 42,9716 g
Só: 1,1342 g
Cukor: 5,5364 g
Tel.zsírsv: 1,1933 g

Kalória: 502,78kcal
Energia: 2.102,58kJ
Zsír:: 9,7386 g
Fehérje: 14,0122 g
Szénhidrát: 81,3643 g
Só: 1,4675 g
Cukor: 23,5608 g
Tel.zsírsv: 1,1153 g

Kalória: 640,87kcal
Energia: 2.679,90 kJ
Zsír:: 73,1959 g
Fehérje: 103,8147 g
Szénhidrát: 62,8941 g
Só: 1,5113 g
Cukor: 2,1945 g
Tel.zsírsv: 16,2480 g

Kalória: 660,38kcal
Energia: 2.749,14kJ
Zsír:: 24,3374 g
Fehérje: 25,4443 g
Szénhidrát: 77,3194 g
Só: 3,6052 g
Cukor: 19,2535 g
Tel.zsírsv: 2,5600 g

Kalória: 482,17kcal
Energia: 1.998,17 kJ
Zsír:: 13,7594 g
Fehérje: 17,1105 g
Szénhidrát: 56,6594 g
Só: 0,4642 g
Cukor: 22,1750 g
Tel.zsírsv: 0,5848 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2018/11/05

Hétfő 2018/11/05	Kedd 2018/11/06	Szerda 2018/11/07	Csütörtök 2018/11/08	Péntek 2018/11/09
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
Májkrémes kenyér zöldséggel 208 kcal A:Glutén, Szójabab, 869 kJ	Padlizsánkrémes kenyér 207 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, 867 kJ	Vajas-lekváros kenyér 256 kcal A:Glutén, Tej, 1.071 kJ	Tej 112 kcal A:Tej, 468 kJ	Margarinos kenyér fott tojással 154 kcal A:Glutén, Tojás, 643 kJ
			Keksz "Jó reggelt" 195 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 815 kJ	

Kalória:	236,51 kcal	Kalória:	236,01kcal	Kalória:	284,81kcal	Kalória:	335,49kcal	Kalória:	182,25kcal
Energia:	989,06 kJ	Energia:	986,97kJ	Energia:	1.191,05 kJ	Energia:	1.402,99kJ	Energia:	762,15 kJ
Zsír::	6,7014 g	Zsír::	4,8514 g	Zsír::	6,7014 g	Zsír::	13,2454 g	Zsír::	6,0814 g
Fehérje:	8,0821 g	Fehérje:	5,6921 g	Fehérje:	5,1421 g	Fehérje:	9,1101 g	Fehérje:	6,5431 g
Szénhidrát:	28,2883 g	Szénhidrát:	30,3483 g	Szénhidrát:	45,7483 g	Szénhidrát:	36,7163 g	Szénhidrát:	27,3873 g
Só:	0,9000 g	Só:	0,5400 g	Só:	0,3050 g	Só:	0,6296 g	Só:	0,3036 g
Cukor:	7,0300 g	Cukor:	7,7000 g	Cukor:	19,3900 g	Cukor:	25,2300 g	Cukor:	7,0000 g
Tel.zsírsv:	2,7300 g	Tel.zsírsv:	0,3000 g	Tel.zsírsv:	0,8000 g	Tel.zsírsv:	3,6000 g	Tel.zsírsv:	0,0480 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/11/05

Hétfő 2018/11/05	Kedd 2018/11/06	Szerda 2018/11/07	Csütörtök 2018/11/08	Péntek 2018/11/09
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
Májkrémes kenyér zöldséggel 185 kcal A:Glutén, Szójabab, 773 kJ	Zöldfuszeres szendvicskrém 83 kcal 295 kJ	Lekváros kenyér margarinnal 213 kcal A:Glutén, 889 kJ	Tej 30 kcal A:Tej, 126 kJ	Margarinos kenyér fott tojással 218 kcal A:Glutén, Tojás, 910 kJ
	Kenyér 134 kcal A:Glutén, 558 kJ		Puffasztott ízesített rizs 142 kcal A:Glutén, Szójabab, 592 kJ	

Kalória: 213,56 kcal
Energia: 893,09 kJ
Zsír:: 5,1064 g
Fehérje: 6,6396 g
Szénhidrát: 27,7708 g
Só: 0,6030 g
Cukor: 7,0175 g
Tel.zsírsv: 2,0150 g

Kalória: 245,05kcal
Energia: 972,75kJ
Zsír:: 6,6714 g
Fehérje: 6,2221 g
Szénhidrát: 29,9183 g
Só: 0,3120 g
Cukor: 7,0100 g
Tel.zsírsv: 2,6000 g

Kalória: 241,11kcal
Energia: 1.008,30 kJ
Zsír:: 6,5014 g
Fehérje: 5,1221 g
Szénhidrát: 33,2083 g
Só: 0,3120 g
Cukor: 13,1600 g
Tel.zsírsv: 2,6000 g

Kalória: 200,16kcal
Energia: 837,05kJ
Zsír:: 6,6347 g
Fehérje: 4,3021 g
Szénhidrát: 23,3433 g
Só: 0,1842 g
Cukor: 13,7983 g
Tel.zsírsv: 1,7000 g

Kalória: 246,32kcal
Energia: 1.030,09 kJ
Zsír:: 11,2714 g
Fehérje: 7,2486 g
Szénhidrát: 27,2968 g
Só: 0,3120 g
Cukor: 7,0100 g
Tel.zsírsv: 2,6000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÖVODA "UZSONNA"
Dátum: 2018/11/05

Hétfő 2018/11/05	Kedd 2018/11/06	Szerda 2018/11/07	Csütörtök 2018/11/08	Péntek 2018/11/09
<p>Gyümölcsös joghurt</p> <p>84 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 351 kJ</p>	<p>Banán</p> <p>158 kcal 662 kJ</p>	<p>Sonkaszalámis zsemle zöldséggel</p> <p>162 kcal 678 kJ A:Glutén, Szójabab,</p>	<p>Kifli kocka sajttal</p> <p>312 kcal 1.303 kJ A:Glutén, Tej,</p>	<p>Virslis hasé</p> <p>164 kcal 684 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Csillagfűrt,</p>
<p>Kifli</p> <p>173 kcal 723 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,</p>	<p>Burgonyás pogácsa</p> <p>237 kcal 992 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélék,</p>			

Kalória:	256,90 kcal	Kalória:	395,49kcal	Kalória:	162,01kcal	Kalória:	311,55kcal	Kalória:	163,50kcal
Energia:	1.074,33 kJ	Energia:	1.653,90kJ	Energia:	677,50 kJ	Energia:	1.302,87kJ	Energia:	683,74 kJ
Zsír::	4,1000 g	Zsír::	15,4500 g	Zsír::	6,8400 g	Zsír::	15,2500 g	Zsír::	9,8000 g
Fehérje:	10,4300 g	Fehérje:	7,8300 g	Fehérje:	8,5000 g	Fehérje:	14,7950 g	Fehérje:	5,4500 g
Szénhidrát:	48,2000 g	Szénhidrát:	56,1000 g	Szénhidrát:	17,1300 g	Szénhidrát:	26,9600 g	Szénhidrát:	15,4800 g
Só:	0,6000 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,0170 g	Só:	0,6120 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	13,9000 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	0,0100 g	Cukor:	0,1600 g	Cukor:	0,0000 g
Tel.zsírsv:	0,8000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	2,6000 g	Tel.zsírsv:	7,1000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/11/05

Hétfő 2018/11/05	Kedd 2018/11/06	Szerda 2018/11/07	Csütörtök 2018/11/08	Péntek 2018/11/09
Kifli 159 kcal A:Glutén, 663 kJ	Banán 97 kcal 404 kJ	Sonkaszalámis zsemle zöldséggel 166 kcal A:Glutén, 693 kJ	Kifli kocka sajttal 411 kcal A:Glutén, Tej, 1.717 kJ	Perc 191 kcal A:Glutén, Szójabab, 799 kJ
Üdítő 2 dl. 82 kcal 343 kJ	Croissant 231 kcal A:Glutén, 968 kJ			

Kalória:	240,59 kcal	Kalória:	328,11kcal	Kalória:	165,72kcal	Kalória:	410,59kcal	Kalória:	191,17kcal
Energia:	1.006,14 kJ	Energia:	1.372,12kJ	Energia:	693,00 kJ	Energia:	1.717,06kJ	Energia:	799,44 kJ
Zsír::	6,6380 g	Zsír::	11,0550 g	Zsír::	8,1700 g	Zsír::	23,7780 g	Zsír::	5,1767 g
Fehérje:	3,2200 g	Fehérje:	5,7883 g	Fehérje:	8,5000 g	Fehérje:	22,7600 g	Fehérje:	4,5333 g
Szénhidrát:	41,8900 g	Szénhidrát:	29,1267 g	Szénhidrát:	16,8450 g	Szénhidrát:	22,7650 g	Szénhidrát:	30,7333 g
Só:	0,5760 g	Só:	0,0595 g	Só:	0,0150 g	Só:	2,0160 g	Só:	0,1040 g
Cukor:	19,4100 g	Cukor:	2,3767 g	Cukor:	0,0100 g	Cukor:	0,3850 g	Cukor:	0,0033 g
Tel.zsírsv:	2,8000 g	Tel.zsírsv:	0,5250 g	Tel.zsírsv:	2,6000 g	Tel.zsírsv:	13,8500 g	Tel.zsírsv:	0,8667 g