

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD

Dátum: 2018/12/03

Hétfő 2018/12/03	Kedd 2018/12/04	Szerda 2018/12/05	Csütörtök 2018/12/06	Péntek 2018/12/07
Narancs 23 kcal 98 kJ	Zöldség leves 182 kcal 747 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék,	Lekváros derelye 426 kcal 1.783 kJ A:Glutén, Tojás,	Gyümölcs leves 139 kcal 580 kJ A:Glutén, Tej,	Gyros hús 243 kcal 1.016 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,
Csirkepörkölt 269 kcal 1.123 kJ A:Diófélék,	Zöldborsó fozalék 220 kcal 920 kJ A:Glutén, Tej, Diófélék,	Alma 47 kcal 196 kJ	Sajttal töltött pulykamell 163 kcal 681 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,	Friss saláta öntettel 83 kcal 345 kJ A:Tej,
Csontleves 186 kcal 763 kJ A:Glutén, Tojás, Diófélék,	Főtt kemény tojás 40 kcal 168 kJ A:Tojás,	Frankfurti leves 229 kcal 959 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab, Diófélék,	Csokoládé 95 kcal 397 kJ A:Tej, Földimogyoró, Diófélék, Szezám, Szezám, Szezám,	Paradicsom leves 129 kcal 538 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,
	Kenyér teljes kiörlésű 134 kcal 558 kJ A:Glutén,		Kukoricás rizs 179 kcal 750 kJ	

Kalória: 477,51 kcal
Energia: 1.984,43 kJ
Zsír:: 18,9911 g
Fehérje: 28,8778 g
Szénhidrát: 48,1724 g
Só: 2,1004 g
Cukor: 6,2170 g
Tel.zsír-sav: 0,6210 g

Kalória: 575,32kcal
Energia: 2.393,46kJ
Zsír:: 24,1276 g
Fehérje: 30,1486 g
Szénhidrát: 58,1144 g
Só: 2,4084 g
Cukor: 13,8563 g
Tel.zsír-sav: 1,1098 g

Kalória: 702,69kcal
Energia: 2.938,48 kJ
Zsír:: 19,7883 g
Fehérje: 19,1280 g
Szénhidrát: 102,3244 g
Só: 3,8403 g
Cukor: 44,6677 g
Tel.zsír-sav: 3,0497 g

Kalória: 576,07kcal
Energia: 2.408,93kJ
Zsír:: 23,5353 g
Fehérje: 13,7596 g
Szénhidrát: 72,2316 g
Só: 1,8754 g
Cukor: 22,8635 g
Tel.zsír-sav: 2,1939 g

Kalória: 454,87kcal
Energia: 1.900,04 kJ
Zsír:: 46,0100 g
Fehérje: 58,8435 g
Szénhidrát: 41,9157 g
Só: 1,4424 g
Cukor: 13,2740 g
Tel.zsír-sav: 9,3295 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/12/03

Hétfő 2018/12/03	Kedd 2018/12/04	Szerda 2018/12/05	Csütörtök 2018/12/06	Péntek 2018/12/07
Csontleves 183 kcal A:Glutén, Tojás, 753 kJ	Zöldség leves 179 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 738 kJ	Frankfurti leves 175 kcal A:Glutén, Szójabab, 734 kJ	Gyümölcs leves 95 kcal A:Glutén, 396 kJ	Gyros hús 351 kcal 1.468 kJ
Csirkepörkölt 315 kcal 1.316 kJ	Zöldborsó fozelék 194 kcal A:Glutén, Tej, 812 kJ	Lekváros derelye 162 kcal A:Glutén, Tojás, 679 kJ	Csokoládé 95 kcal A:Tej, Földimogyoró, Diófélék, Szezám, Szezám, 397 kJ	Friss saláta öntettel 20 kcal 83 kJ
Mandarin 33 kcal 137 kJ	Főtt kemény tojás 330 kcal A:Tojás, 1.381 kJ	Párolt sertés szelet 61 kcal 256 kJ	Párolt csirkemell 84 kcal 350 kJ	Paradicsom leves 128 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 535 kJ
	Kenyér 107 kcal A:Glutén, 447 kJ	Főtt burgonya 94 kcal 393 kJ	Kukoricás rizs 179 kcal 750 kJ	
		Alma 36 kcal 152 kJ		

Kalória: 530,54 kcal
Energia: 2.206,20 kJ
Zsír:: 19,1559 g
Fehérje: 30,0023 g
Szénhidrát: 58,9354 g
Só: 1,3508 g
Cukor: 7,3905 g
Tel.zsírsv: 0,6210 g

Kalória: 810,79kcal
Energia: 3.378,14kJ
Zsír:: 53,6339 g
Fehérje: 29,6760 g
Szénhidrát: 49,5752 g
Só: 1,7281 g
Cukor: 11,3217 g
Tel.zsírsv: 3,9569 g

Kalória: 529,46kcal
Energia: 2.214,08 kJ
Zsír:: 16,2590 g
Fehérje: 19,4855 g
Szénhidrát: 70,8050 g
Só: 3,7448 g
Cukor: 20,8032 g
Tel.zsírsv: 4,1139 g

Kalória: 452,86kcal
Energia: 1.893,67kJ
Zsír:: 12,7379 g
Fehérje: 21,3345 g
Szénhidrát: 63,9252 g
Só: 1,4224 g
Cukor: 20,8126 g
Tel.zsírsv: 0,7328 g

Kalória: 499,19kcal
Energia: 2.085,37 kJ
Zsír:: 43,6687 g
Fehérje: 51,1409 g
Szénhidrát: 53,4247 g
Só: 0,5150 g
Cukor: 8,6820 g
Tel.zsírsv: 7,9968 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"

Dátum: 2018/12/03

Hétfő 2018/12/03	Kedd 2018/12/04	Szerda 2018/12/05	Csütörtök 2018/12/06	Péntek 2018/12/07
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 112 kcal 468 kJ A:Tej,	Sajtkrém kenyér 158 kcal 662 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,	Tej 112 kcal 468 kJ A:Tej,	Kakaó 27 kcal 113 kJ A:Tej,	Vajas kenyér zöldséggel 221 kcal 923 kJ A:Glutén, Tej,
Mogyorókrém kenyér 258 kcal 1.080 kJ A:Glutén, Tej, Földimogyoró,		Kenomájás kenyér zöldséggel 232 kcal 969 kJ A:Glutén, Mustár,	Kifli 224 kcal 938 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,	

Kalória: 398,76 kcal
Energia: 1.667,57 kJ
Zsír:: 12,7614 g
Fehérje: 10,9221 g
Szénhidrát: 51,5283 g
Só: 0,6050 g
Cukor: 30,4500 g
Tel.zsírsv: 4,1500 g

Kalória: 186,85kcal
Energia: 781,39kJ
Zsír:: 1,1114 g
Fehérje: 6,2521 g
Szénhidrát: 28,2083 g
Só: 0,3700 g
Cukor: 7,0000 g
Tel.zsírsv: 0,1400 g

Kalória: 372,39kcal
Energia: 1.557,32 kJ
Zsír:: 15,1214 g
Fehérje: 13,4521 g
Szénhidrát: 38,0583 g
Só: 1,0100 g
Cukor: 16,4100 g
Tel.zsírsv: 3,6000 g

Kalória: 280,08kcal
Energia: 1.171,26kJ
Zsír:: 5,9634 g
Fehérje: 5,1521 g
Szénhidrát: 42,1423 g
Só: 0,0200 g
Cukor: 8,3600 g
Tel.zsírsv: 0,5200 g

Kalória: 249,35kcal
Energia: 1.042,76 kJ
Zsír:: 7,9414 g
Fehérje: 5,1121 g
Szénhidrát: 34,7283 g
Só: 0,3060 g
Cukor: 7,1080 g
Tel.zsírsv: 0,9600 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/12/03

Hétfő 2018/12/03	Kedd 2018/12/04	Szerda 2018/12/05	Csütörtök 2018/12/06	Péntek 2018/12/07
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 30 kcal 126 kJ A:Tej,	Zöldfuszeres szendvicskrém 168 kcal 651 kJ A:Glutén,	Tej 30 kcal 126 kJ A:Tej,	Kakaó 74 kcal 310 kJ A:Tej,	Vajas kenyér zöldséggel 163 kcal 682 kJ A:Glutén, Mustár,
Margarinos -mézes ke 212 kcal 888 kJ A:Glutén,		Kenomájás kenyér zöldséggel 170 kcal 711 kJ A:Glutén, Mustár, Szójabab,	Kakaós csiga 238 kcal 995 kJ A:Glutén,	

Kalória:	271,06 kcal	Kalória:	196,75kcal	Kalória:	228,61kcal	Kalória:	340,66kcal	Kalória:	191,71kcal
Energia:	1.133,53 kJ	Energia:	770,75kJ	Energia:	956,01 kJ	Energia:	1.424,61kJ	Energia:	801,73 kJ
Zsír::	3,5014 g	Zsír::	2,6114 g	Zsír::	4,2577 g	Zsír::	14,6914 g	Zsír::	2,6214 g
Fehérje:	6,8521 g	Fehérje:	6,3421 g	Fehérje:	7,9259 g	Fehérje:	40,8521 g	Fehérje:	5,7621 g
Szénhidrát:	45,9233 g	Szénhidrát:	29,6583 g	Szénhidrát:	32,2758 g	Szénhidrát:	47,4133 g	Szénhidrát:	29,1383 g
Só:	0,4575 g	Só:	0,3900 g	Só:	0,6410 g	Só:	0,0635 g	Só:	0,6000 g
Cukor:	9,9450 g	Cukor:	7,0500 g	Cukor:	9,9188 g	Cukor:	9,8950 g	Cukor:	7,0500 g
Tel.zsírsvav:	1,2000 g	Tel.zsírsvav:	0,7000 g	Tel.zsírsvav:	1,6988 g	Tel.zsírsvav:	0,5000 g	Tel.zsírsvav:	0,7000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "UZSONNA"

Dátum: 2018/12/03

Hétfő 2018/12/03	Kedd 2018/12/04	Szerda 2018/12/05	Csütörtök 2018/12/06	Péntek 2018/12/07
Szalámis margarinós magvas zsemle zöldséggel 418 kcal A:Glutén, Tej, 1.747 kJ	Gyümölcsös joghurt 149 kcal A:Tej, 621 kJ	Kifli kocka sajttal 112 kcal A:Glutén, Tej, Diófélek, Szezám, Szezám, 469 kJ	Sonkaszalámis zsemle zöldséggel 218 kcal A:Glutén, 910 kJ	Almás lepény 313 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélek, 1.310 kJ
	Kifli korpás 131 kcal A:Glutén, 546 kJ	Gyümölcslé 100%- os 82 kcal 343 kJ		

Kalória:	417,75 kcal	Kalória:	279,00kcal	Kalória:	194,10kcal	Kalória:	217,60kcal	Kalória:	313,35kcal
Energia:	1.746,99 kJ	Energia:	1.166,75kJ	Energia:	811,71 kJ	Energia:	909,96kJ	Energia:	1.310,40 kJ
Zsír::	27,4400 g	Zsír::	4,8000 g	Zsír::	3,5600 g	Zsír::	3,3100 g	Zsír::	13,7160 g
Fehérje:	15,5450 g	Fehérje:	9,8000 g	Fehérje:	4,3150 g	Fehérje:	11,0600 g	Fehérje:	3,0240 g
Szénhidrát:	29,4250 g	Szénhidrát:	26,1000 g	Szénhidrát:	36,1700 g	Szénhidrát:	30,0200 g	Szénhidrát:	42,1680 g
Só:	1,3275 g	Só:	0,2250 g	Só:	0,2000 g	Só:	0,3900 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	2,5650 g	Cukor:	22,8000 g	Cukor:	20,3800 g	Cukor:	0,0500 g	Cukor:	0,0000 g
Tel.zsírsv:	9,6140 g	Tel.zsírsv:	2,1000 g	Tel.zsírsv:	2,0000 g	Tel.zsírsv:	0,7000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/12/03

Hétfő 2018/12/03	Kedd 2018/12/04	Szerda 2018/12/05	Csütörtök 2018/12/06	Péntek 2018/12/07
Szalámis margarinós zsemle zöldséggel 191 kcal A:Glutén, 798 kJ	Kifli korpás 156 kcal A:Glutén, 654 kJ	Gyümölcsle 100%- os 82 kcal 343 kJ	Sonkaszalámis zsemle zöldséggel 196 kcal A:Glutén, 818 kJ	Almás lepény 190 kcal A:Glutén, 795 kJ
	Üdítő 2 dl. 82 kcal 343 kJ	Margarinos kifli 102 kcal A:Glutén, Diófélék, Szezám, Szezám, Szezám, 429 kJ		

Kalória:	190,85 kcal	Kalória:	238,28kcal	Kalória:	184,49kcal	Kalória:	195,60kcal	Kalória:	190,08kcal
Energia:	798,10 kJ	Energia:	996,46kJ	Energia:	771,53 kJ	Energia:	817,96kJ	Energia:	794,90 kJ
Zsír::	10,7850 g	Zsír::	3,7600 g	Zsír::	2,7193 g	Zsír::	3,1900 g	Zsír::	4,0000 g
Fehérje:	6,2350 g	Fehérje:	4,9700 g	Fehérje:	3,1300 g	Fehérje:	10,7400 g	Fehérje:	1,5200 g
Szénhidrát:	17,6800 g	Szénhidrát:	46,3433 g	Szénhidrát:	36,9900 g	Szénhidrát:	28,8200 g	Szénhidrát:	35,8400 g
Só:	0,6150 g	Só:	0,2650 g	Só:	0,3180 g	Só:	0,3900 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	1,1900 g	Cukor:	24,2000 g	Cukor:	19,4500 g	Cukor:	0,0500 g	Cukor:	0,0000 g
Tel.zsírsv:	3,6355 g	Tel.zsírsv:	1,0833 g	Tel.zsírsv:	0,9000 g	Tel.zsírsv:	0,7000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g