

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD  
Dátum: 2019/02/11

Hétfő 2019/02/11	Kedd 2019/02/12	Szerda 2019/02/13	Csütörtök 2019/02/14	Péntek 2019/02/15
<b>Darás metélt</b> 452 kcal A:Glutén, Tojás, 1.891 kJ	<b>Tarhonya leves</b> 157 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 640 kJ	<b>Grillsirkesemell</b> 98 kcal 409 kJ	<b>Csontleves</b> 184 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 755 kJ	<b>Rántott sajt</b> 215 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szőjabab, Szezám, Szezám, 899 kJ
<b>Tárkonyos raguleves</b> 191 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék, 797 kJ	<b>Zöldborsó fozelék</b> 220 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 920 kJ	<b>Rizs köret</b> 140 kcal A:Diófélék, 587 kJ	<b>Egresmártás</b> 160 kcal A:Glutén, Tej, 670 kJ	<b>Petrezselymes burgonya</b> 222 kcal 928 kJ
	<b>Fott kemény tojás</b> 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	<b>Párolt sárgarépa</b> 86 kcal A:Tej, Diófélék, 360 kJ	<b>Dinsztelt sertés</b> 147 kcal 615 kJ	<b>Banán</b> 158 kcal 662 kJ
	<b>Kenyér teljes kiörlésű</b> 134 kcal A:Glutén, 558 kJ	<b>Káposzta leves</b> 119 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 496 kJ	<b>Kenyér teljes kiörlésű</b> 134 kcal A:Glutén, 558 kJ	<b>Hagyma leves</b> 106 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 442 kJ

Kalória: 642,75 kcal  
Energia: 2.687,84 kJ  
Zsír:: 13,4437 g  
Fehérje: 20,4443 g  
Szénhidrát: 105,2804 g  
Só: 2,1793 g  
Cukor: 25,7761 g  
Tel.zsírsv: 2,6600 g

Kalória: 551,28kcal  
Energia: 2.287,21kJ  
Zsír:: 21,0144 g  
Fehérje: 25,0272 g  
Szénhidrát: 62,0049 g  
Só: 2,4950 g  
Cukor: 13,2783 g  
Tel.zsírsv: 3,4011 g

Kalória: 443,26kcal  
Energia: 1.852,35 kJ  
Zsír:: 14,2831 g  
Fehérje: 28,8818 g  
Szénhidrát: 65,2088 g  
Só: 2,8216 g  
Cukor: 6,8191 g  
Tel.zsírsv: 2,1710 g

Kalória: 624,53kcal  
Energia: 2.599,00kJ  
Zsír:: 25,8301 g  
Fehérje: 30,6863 g  
Szénhidrát: 56,9561 g  
Só: 2,6602 g  
Cukor: 26,0438 g  
Tel.zsírsv: 0,5340 g

Kalória: 700,82kcal  
Energia: 2.930,76 kJ  
Zsír:: 26,1650 g  
Fehérje: 20,7620 g  
Szénhidrát: 92,8080 g  
Só: 2,7845 g  
Cukor: 6,9360 g  
Tel.zsírsv: 5,7860 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2019/02/11

Hétfő 2019/02/11	Kedd 2019/02/12	Szerda 2019/02/13	Csütörtök 2019/02/14	Péntek 2019/02/15
<b>Sertés raguleves</b> 140 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 587 kJ	<b>Zöldborsó fozelék</b> 272 kcal A:Glutén, 1.135 kJ	<b>Grillsirkiemell</b> 98 kcal 409 kJ	<b>Csontleves</b> 183 kcal A:Glutén, Tojás, 753 kJ	<b>Petrezselymes burgonya</b> 222 kcal 928 kJ
<b>Darás metélt</b> 476 kcal A:Glutén, Tojás, 1.992 kJ	<b>Fott kemény tojás</b> 30 kcal A:Tojás, 126 kJ	<b>Rizs köret</b> 125 kcal 522 kJ	<b>Egresmártás</b> 114 kcal A:Glutén, 475 kJ	<b>Banán</b> 74 kcal 309 kJ
	<b>Kenyér teljes kiörlésű</b> 80 kcal A:Glutén, 335 kJ	<b>Párolt sárgarépa</b> 29 kcal 123 kJ	<b>Dinsztelt sertés</b> 147 kcal 615 kJ	<b>Natur sertésszelet</b> 163 kcal 684 kJ
	<b>Zöldség leves</b> 59 kcal A:Glutén, Tojás, 233 kJ	<b>Káposzta leves</b> 89 kcal A:Glutén, 373 kJ	<b>Kenyér teljes kiörlésű</b> 80 kcal A:Glutén, 335 kJ	<b>Zöldbab leves magyaros</b> 104 kcal A:Glutén, 417 kJ
	<b>Párolt sertés szelet</b> 39 kcal 162 kJ			

Kalória: 616,78 kcal  
Energia: 2.579,12 kJ  
Zsír:: 10,2792 g  
Fehérje: 18,0290 g  
Szénhidrát: 111,6320 g  
Só: 1,0105 g  
Cukor: 35,3081 g  
Tel.zsírsv: 1,1050 g

Kalória: 479,42kcal  
Energia: 1.992,40kJ  
Zsír:: 12,5369 g  
Fehérje: 29,9651 g  
Szénhidrát: 51,5094 g  
Só: 1,9394 g  
Cukor: 16,1803 g  
Tel.zsírsv: 1,7541 g

Kalória: 341,43kcal  
Energia: 1.426,53 kJ  
Zsír:: 10,5559 g  
Fehérje: 25,6518 g  
Szénhidrát: 49,3568 g  
Só: 2,2374 g  
Cukor: 2,3451 g  
Tel.zsírsv: 1,2310 g

Kalória: 524,09kcal  
Energia: 2.178,96kJ  
Zsír:: 23,1700 g  
Fehérje: 27,5798 g  
Szénhidrát: 41,5551 g  
Só: 2,5316 g  
Cukor: 20,4153 g  
Tel.zsírsv: 0,4210 g

Kalória: 563,01kcal  
Energia: 2.337,53 kJ  
Zsír:: 20,8827 g  
Fehérje: 25,2766 g  
Szénhidrát: 64,7329 g  
Só: 3,3692 g  
Cukor: 7,6536 g  
Tel.zsírsv: 6,2961 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"  
Dátum: 2019/02/11

Hétfő 2019/02/11	Kedd 2019/02/12	Szerda 2019/02/13	Csütörtök 2019/02/14	Péntek 2019/02/15
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
<b>Kakaó</b> 27 kcal 113 kJ A:Tej,	<b>Húskrémes kenyér zöldséggel</b> 320 kcal 1.336 kJ A:Glutén, Tej,	<b>Tejeskávé</b> 128 kcal 536 kJ A:Glutén, Tej,	<b>Tej</b> 112 kcal 468 kJ A:Tej,	<b>Vajas-mézes kenyér</b> 276 kcal 1.155 kJ A:Glutén, Tej,
<b>Baromfipárizsi szelet kenyérrrel, zöldséggel</b> 263 kcal 1.100 kJ A:Glutén,		<b>Fott virsli ketchup</b> 292 kcal 1.221 kJ A:Glutén, Mustár,	<b>Keksz "Jó reggelt"</b> 195 kcal 815 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,	

Kalória: 318,78 kcal  
Energia: 1.333,10 kJ  
Zsír:: 13,9214 g  
Fehérje: 9,0471 g  
Szénhidrát: 31,6393 g  
Só: 0,9980 g  
Cukor: 8,5250 g  
Tel.zsírsv: 5,7400 g

Kalória: 348,16kcal  
Energia: 1.455,76kJ  
Zsír:: 16,8308 g  
Fehérje: 11,3206 g  
Szénhidrát: 29,1604 g  
Só: 1,3000 g  
Cukor: 7,0000 g  
Tel.zsírsv: 3,0000 g

Kalória: 448,67kcal  
Energia: 1.876,31 kJ  
Zsír:: 15,8314 g  
Fehérje: 16,2621 g  
Szénhidrát: 47,3483 g  
Só: 1,8110 g  
Cukor: 28,4000 g  
Tel.zsírsv: 1,5400 g

Kalória: 335,49kcal  
Energia: 1.402,99kJ  
Zsír:: 13,2454 g  
Fehérje: 9,1101 g  
Szénhidrát: 36,7163 g  
Só: 0,6296 g  
Cukor: 25,2300 g  
Tel.zsírsv: 3,6000 g

Kalória: 304,91kcal  
Energia: 1.275,12 kJ  
Zsír:: 7,8814 g  
Fehérje: 4,2721 g  
Szénhidrát: 48,2783 g  
Só: 0,3500 g  
Cukor: 33,4900 g  
Tel.zsírsv: 1,3500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2019/02/11

Hétfő 2019/02/11	Kedd 2019/02/12	Szerda 2019/02/13	Csütörtök 2019/02/14	Péntek 2019/02/15
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
<b>Kakaó</b> 52 kcal 216 kJ A:Tej,	<b>Húskrémes kenyér zöldséggel</b> 246 kcal 1.028 kJ A:Glutén,	<b>Tejeskávé</b> 89 kcal 373 kJ A:Glutén, Tej,	<b>Tej</b> 30 kcal 126 kJ A:Tej,	<b>Margarinos -mészes ke</b> 205 kcal 857 kJ A:Glutén,
<b>Baromfipárizsi szelet kenyérrrel, zöldséggel</b> 103 kcal 433 kJ A:Glutén,		<b>Fott virsli ketchup</b> 292 kcal 1.221 kJ A:Glutén, Mustár,	<b>Keksz</b> 131 kcal 548 kJ A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,	

Kalória:	183,78 kcal	Kalória:	274,56kcal	Kalória:	409,72kcal	Kalória:	189,80kcal	Kalória:	233,62kcal
Energia:	768,55 kJ	Energia:	1.147,95kJ	Energia:	1.713,43 kJ	Energia:	793,72kJ	Energia:	976,99 kJ
Zsír::	5,0264 g	Zsír::	9,7008 g	Zsír::	14,4814 g	Zsír::	5,4321 g	Zsír::	3,6814 g
Fehérje:	4,0771 g	Fehérje:	10,6906 g	Fehérje:	12,9621 g	Fehérje:	4,3054 g	Fehérje:	4,2521 g
Szénhidrát:	15,1833 g	Szénhidrát:	28,2404 g	Szénhidrát:	43,9733 g	Szénhidrát:	23,2743 g	Szénhidrát:	37,8783 g
Só:	0,6685 g	Só:	1,3900 g	Só:	1,7245 g	Só:	0,1951 g	Só:	0,4350 g
Cukor:	12,8850 g	Cukor:	7,0500 g	Cukor:	24,0950 g	Cukor:	13,5463 g	Cukor:	29,4000 g
Tel.zsírsv:	1,6300 g	Tel.zsírsv:	3,7000 g	Tel.zsírsv:	0,5400 g	Tel.zsírsv:	0,7333 g	Tel.zsírsv:	1,2500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÖVODA "UZSONNA"  
Dátum: 2019/02/11

Hétfő 2019/02/11	Kedd 2019/02/12	Szerda 2019/02/13	Csütörtök 2019/02/14	Péntek 2019/02/15
<p><b>Alma</b></p> <p>47 kcal 196 kJ</p>	<p><b>Perc</b></p> <p>193 kcal 807 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt,</p>	<p><b>Sajtos zsemle zöldsé</b></p> <p>275 kcal 1.148 kJ A:Glutén, Tej,</p>	<p><b>Zala felvágott zsemle zöldséggel</b></p> <p>308 kcal 1.287 kJ A:Glutén,</p>	<p><b>Gyümölcsös joghurt</b></p> <p>149 kcal 621 kJ A:Tej,</p>
<p><b>Sajtkrémes kenyér</b></p> <p>190 kcal 793 kJ A:Glutén, Tej,</p>	<p><b>Gyümölcslé 100%- os</b></p> <p>138 kcal 577 kJ</p>			<p><b>Kifli</b></p> <p>75 kcal 313 kJ A:Glutén, Diófélék, Szezám, Szezám,</p>

Kalória:	236,35 kcal	Kalória:	331,00kcal	Kalória:	274,56kcal	Kalória:	307,85kcal	Kalória:	223,40kcal
Energia:	988,39 kJ	Energia:	1.384,21kJ	Energia:	1.148,18 kJ	Energia:	1.287,40kJ	Energia:	934,24 kJ
Zsír::	3,9200 g	Zsír::	4,9500 g	Zsír::	13,2500 g	Zsír::	14,7500 g	Zsír::	3,8600 g
Fehérje:	6,1850 g	Fehérje:	5,4500 g	Fehérje:	13,3500 g	Fehérje:	10,1600 g	Fehérje:	7,6350 g
Szénhidrát:	43,9550 g	Szénhidrát:	63,1950 g	Szénhidrát:	25,0500 g	Szénhidrát:	32,1120 g	Szénhidrát:	16,1700 g
Só:	0,4950 g	Só:	2,1000 g	Só:	0,6180 g	Só:	0,6744 g	Só:	0,2250 g
Cukor:	16,5900 g	Cukor:	30,3000 g	Cukor:	0,2000 g	Cukor:	0,9720 g	Cukor:	22,8000 g
Tel.zsírsv:	0,5500 g	Tel.zsírsv:	0,3000 g	Tel.zsírsv:	6,0000 g	Tel.zsírsv:	4,7400 g	Tel.zsírsv:	2,1000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2019/02/11

Hétfő 2019/02/11	Kedd 2019/02/12	Szerda 2019/02/13	Csütörtök 2019/02/14	Péntek 2019/02/15
<b>Alma</b>  36 kcal                      152 kJ	<b>Perc</b>  193 kcal                      807 kJ A:Glutén,	<b>Sonkás zsemle zöldséggel</b>  151 kcal                      630 kJ A:Glutén,	<b>Zala felvágott zsemle zöldséggel</b>  173 kcal                      723 kJ A:Glutén,	<b>Kifli</b>  50 kcal                      209 kJ A:Glutén, Diófélék, Szezám, Szezám,
<b>Margarinos kenyér zöldséggel</b>  172 kcal                      721 kJ A:Glutén,	<b>Gyümölcslé 100%- os</b>  82 kcal                      343 kJ			<b>Üdítő 2 dl.</b>  82 kcal                      343 kJ

Kalória:	208,85 kcal	Kalória:	275,00kcal	Kalória:	150,54kcal	Kalória:	173,00kcal	Kalória:	131,93kcal
Energia:	873,37 kJ	Energia:	1.150,02kJ	Energia:	629,54 kJ	Energia:	723,45kJ	Energia:	551,73 kJ
Zsír::	3,7500 g	Zsír::	4,7150 g	Zsír::	3,5200 g	Zsír::	6,6100 g	Zsír::	0,5733 g
Fehérje:	4,3500 g	Fehérje:	4,4500 g	Fehérje:	5,2500 g	Fehérje:	5,5400 g	Fehérje:	2,0900 g
Szénhidrát:	39,3900 g	Szénhidrát:	52,9950 g	Szénhidrát:	24,3900 g	Szénhidrát:	25,4650 g	Szénhidrát:	29,7800 g
Só:	0,4350 g	Só:	0,0600 g	Só:	0,0920 g	Só:	0,5300 g	Só:	0,0600 g
Cukor:	15,5600 g	Cukor:	19,4000 g	Cukor:	0,0500 g	Cukor:	1,3500 g	Cukor:	19,4000 g
Tel.zsírsv:	1,2500 g	Tel.zsírsv:	0,2000 g	Tel.zsírsv:	0,7000 g	Tel.zsírsv:	1,7800 g	Tel.zsírsv:	0,2000 g