

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2019/05/13

Hétfő 2019/05/13	Kedd 2019/05/14	Szerda 2019/05/15	Csütörtök 2019/05/16	Péntek 2019/05/17
Gombaleves 95 kcal A:Glutén, Tojás, 382 kJ	Jókai bableves 257 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.073 kJ	Tarhonya leves 148 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 621 kJ	Csontleves 99 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 402 kJ	Fahéjas szilvaleves 90 kcal A:Glutén, Tej, 375 kJ
Rántott halfilé 234 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Halak, 977 kJ	Túrós metélt 330 kcal A:Tojás, Tej, 1.382 kJ	Dinsztelt sertés 108 kcal 450 kJ	Grill virsli 175 kcal A:Mustár, 731 kJ	Csirkemell tokány 144 kcal A:Diófélék, 603 kJ
Petrezselymes burgonya 222 kcal 926 kJ	Alma 47 kcal 196 kJ	Tökfőzelék 125 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 523 kJ	Friss saláta öntettel 86 kcal A:Tojás, Tej, Mustár, Diófélék, 361 kJ	Barna rizs köret 230 kcal 964 kJ
Csemege uborka 7 kcal A:Mustár, 29 kJ		Kenyér teljes kiörlésű 134 kcal A:Glutén, 558 kJ	Burgonya köret 132 kcal 550 kJ	Párolt sárgarépa 41 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 172 kJ

Kalória: 557,16 kcal
Energia: 2.314,36 kJ
Zsír:: 18,6267 g
Fehérje: 26,8176 g
Szénhidrát: 65,0150 g
Só: 1,6552 g
Cukor: 7,6619 g
Tel.zsírsv: 1,8105 g

Kalória: 633,72kcal
Energia: 2.650,16kJ
Zsír:: 20,9903 g
Fehérje: 26,5268 g
Szénhidrát: 81,1553 g
Só: 1,3117 g
Cukor: 5,8650 g
Tel.zsírsv: 3,0525 g

Kalória: 514,75kcal
Energia: 2.152,63 kJ
Zsír:: 21,0354 g
Fehérje: 23,9018 g
Szénhidrát: 53,3237 g
Só: 2,0350 g
Cukor: 1,9968 g
Tel.zsírsv: 2,9381 g

Kalória: 491,84kcal
Energia: 2.044,33kJ
Zsír:: 28,8055 g
Fehérje: 16,9728 g
Szénhidrát: 41,5454 g
Só: 3,8442 g
Cukor: 8,2820 g
Tel.zsírsv: 7,0800 g

Kalória: 505,63kcal
Energia: 2.114,24 kJ
Zsír:: 17,6373 g
Fehérje: 25,8998 g
Szénhidrát: 61,9204 g
Só: 1,2023 g
Cukor: 12,1882 g
Tel.zsírsv: 2,4926 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2019/05/13

Hétfő 2019/05/13	Kedd 2019/05/14	Szerda 2019/05/15	Csütörtök 2019/05/16	Péntek 2019/05/17
Gombaleves 107 kcal A:Glutén, 432 kJ	Jókai bableves 159 kcal A:Glutén, Szójabab, 664 kJ	Zöldség leves 55 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 219 kJ	Csontleves 183 kcal A:Glutén, Tojás, 754 kJ	Fahéjas szilvaleves 84 kcal A:Glutén, 351 kJ
Petrezselymes burgonya 222 kcal 928 kJ	Keménylebben 306 kcal 1.280 kJ	Dinsztelt sertés 140 kcal 587 kJ	Friss saláta 3 kcal 12 kJ	Csirkemell tokány 129 kcal 539 kJ
Csemege uborka 7 kcal A:Mustár, 29 kJ	Alma 36 kcal 152 kJ	Tökfozelék 109 kcal A:Glutén, 454 kJ	Párolt sertés szelet 261 kcal 1.091 kJ	Barna rizs köret 193 kcal 806 kJ
Natur halfilé 91 kcal A:Halak, 379 kJ		Kenyér teljes kiörlésű 80 kcal A:Glutén, 335 kJ	Burgonya köret 188 kcal 786 kJ	Párolt sárgarépa 29 kcal 123 kJ

Kalória: 426,70 kcal
Energia: 1.768,80 kJ
Zsír:: 13,0657 g
Fehérje: 21,2113 g
Szénhidrát: 50,7233 g
Só: 1,9463 g
Cukor: 6,8689 g
Tel.zsírsv: 1,2233 g

Kalória: 501,31kcal
Energia: 2.096,43kJ
Zsír:: 11,6979 g
Fehérje: 14,0228 g
Szénhidrát: 82,9880 g
Só: 1,6869 g
Cukor: 4,8411 g
Tel.zsírsv: 2,2782 g

Kalória: 384,25kcal
Energia: 1.594,43 kJ
Zsír:: 12,4371 g
Fehérje: 24,2479 g
Szénhidrát: 40,1406 g
Só: 1,0834 g
Cukor: 2,6342 g
Tel.zsírsv: 0,6299 g

Kalória: 635,05kcal
Energia: 2.643,22kJ
Zsír:: 15,2941 g
Fehérje: 27,6107 g
Szénhidrát: 48,2323 g
Só: 3,0520 g
Cukor: 7,6667 g
Tel.zsírsv: 0,3000 g

Kalória: 434,93kcal
Energia: 1.818,59 kJ
Zsír:: 12,9966 g
Fehérje: 22,0707 g
Szénhidrát: 57,8663 g
Só: 1,2027 g
Cukor: 16,7824 g
Tel.zsírsv: 1,4420 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/05/13

Hétfő 2019/05/13	Kedd 2019/05/14	Szerda 2019/05/15	Csütörtök 2019/05/16	Péntek 2019/05/17
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 28 kcal A:Tej, 119 kJ	Tejeskávé 88 kcal A:Glutén, Tej, 366 kJ	Húskrémes kenyér zöldséggel 190 kcal A:Glutén, 795 kJ	Lekváros kenyér margarinnal 196 kcal A:Glutén, 820 kJ	Zöldfuszeres szendvicskrém 154 kcal A:Glutén, 646 kJ
Margarinos kenyér fott tojással 364 kcal A:Glutén, Tojás, 1.520 kJ	Fahéjas csiga 521 kcal A:Glutén, 2.180 kJ			

Kalória:	420,64 kcal	Kalória:	637,40kcal	Kalória:	218,66kcal	Kalória:	224,73kcal	Kalória:	183,01kcal
Energia:	1.759,06 kJ	Energia:	2.665,53kJ	Energia:	914,19 kJ	Energia:	939,79kJ	Energia:	765,31 kJ
Zsír::	25,5476 g	Zsír::	28,3976 g	Zsír::	4,1508 g	Zsír::	3,6814 g	Zsír::	2,5044 g
Fehérje:	15,0575 g	Fehérje:	7,4952 g	Fehérje:	9,6406 g	Fehérje:	4,2521 g	Fehérje:	5,2821 g
Szénhidrát:	31,1929 g	Szénhidrát:	71,8252 g	Szénhidrát:	28,2304 g	Szénhidrát:	35,5983 g	Szénhidrát:	27,5683 g
Só:	1,8346 g	Só:	0,0710 g	Só:	1,3900 g	Só:	0,4350 g	Só:	0,3900 g
Cukor:	9,9462 g	Cukor:	21,5231 g	Cukor:	7,0500 g	Cukor:	21,3000 g	Cukor:	7,0500 g
Tel.zsírsv:	7,7385 g	Tel.zsírsv:	0,4715 g	Tel.zsírsv:	0,7000 g	Tel.zsírsv:	1,2500 g	Tel.zsírsv:	0,7000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2019/05/13

Hétfő 2019/05/13	Kedd 2019/05/14	Szerda 2019/05/15	Csütörtök 2019/05/16	Péntek 2019/05/17
Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Korözöttes kenyér zöldséggel 213 kcal A:Glutén, Tej, 893 kJ
Tej 112 kcal A:Tej, 468 kJ	Tejeskávé 128 kcal A:Glutén, Tej, 536 kJ	Húskrémés kenyér zöldséggel 272 kcal A:Glutén, Tej, 1.139 kJ	Lekváros kenyér margarinnal 83 kcal A:Glutén, 347 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ
Margarinos kenyér fott tojással 175 kcal A:Glutén, Tojás, 731 kJ	Fonott kalács 144 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 600 kJ			

Kalória:	315,48 kcal	Kalória:	300,24kcal	Kalória:	301,06kcal	Kalória:	111,49kcal	Kalória:	242,05kcal
Energia:	1.319,32 kJ	Energia:	1.255,56kJ	Energia:	1.258,79 kJ	Energia:	466,25kJ	Energia:	1.012,23 kJ
Zsír:	11,6814 g	Zsír:	4,7014 g	Zsír:	12,0408 g	Zsír:	4,8014 g	Zsír:	5,2694 g
Fehérje:	12,5431 g	Fehérje:	8,8221 g	Fehérje:	11,7706 g	Fehérje:	0,1121 g	Fehérje:	10,8941 g
Szénhidrát:	36,4673 g	Szénhidrát:	42,6483 g	Szénhidrát:	28,1904 g	Szénhidrát:	9,3233 g	Szénhidrát:	29,8303 g
Só:	0,6680 g	Só:	0,3610 g	Só:	1,3000 g	Só:	0,0130 g	Só:	0,6020 g
Cukor:	16,2600 g	Cukor:	26,0000 g	Cukor:	7,0000 g	Cukor:	16,2750 g	Cukor:	7,0060 g
Tel.zsírsv:	4,4400 g	Tel.zsírsv:	2,8600 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	1,5000 g	Tel.zsírsv:	0,0420 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2019/05/13

Hétfő 2019/05/13	Kedd 2019/05/14	Szerda 2019/05/15	Csütörtök 2019/05/16	Péntek 2019/05/17
<p>Sajtkrémés kenyér zöldséggel</p> <p>163 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, 681 kJ</p>	<p>Sonkaszalámis kenyér zöldséggel</p> <p>234 kcal A:Glutén, Tej, 979 kJ</p>	<p>Tej</p> <p>112 kcal A:Tej, 468 kJ</p>	<p>Párizsis rozskenyér zöldséggel</p> <p>204 kcal A:Glutén, Szójabab, 855 kJ</p>	<p>Gyümölcsös joghurt</p> <p>149 kcal A:Tej, 621 kJ</p>
		<p>Sajtos rúd</p> <p>136 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, 570 kJ</p>		<p>Müzli szelet</p> <p>77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ</p>

Kalória:	162,92 kcal	Kalória:	234,10kcal	Kalória:	248,20kcal	Kalória:	204,40kcal	Kalória:	225,70kcal
Energia:	681,29 kJ	Energia:	978,98kJ	Energia:	1.037,95 kJ	Energia:	854,76kJ	Energia:	943,85 kJ
Zsír::	3,3300 g	Zsír::	7,3000 g	Zsír::	14,7800 g	Zsír::	6,1400 g	Zsír::	5,3000 g
Fehérje:	6,8600 g	Fehérje:	10,5000 g	Fehérje:	9,3000 g	Fehérje:	7,6400 g	Fehérje:	5,6000 g
Szénhidrát:	25,6000 g	Szénhidrát:	34,2700 g	Szénhidrát:	18,3200 g	Szénhidrát:	28,7700 g	Szénhidrát:	15,5000 g
Só:	0,9030 g	Só:	0,3050 g	Só:	1,0160 g	Só:	0,8500 g	Só:	0,2250 g
Cukor:	0,9600 g	Cukor:	0,0900 g	Cukor:	9,2000 g	Cukor:	0,8100 g	Cukor:	27,0000 g
Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	0,8000 g	Tel.zsírsv:	3,6000 g	Tel.zsírsv:	2,2000 g	Tel.zsírsv:	2,1000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÖVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/05/13

Hétfő 2019/05/13	Kedd 2019/05/14	Szerda 2019/05/15	Csütörtök 2019/05/16	Péntek 2019/05/17
Margarinos kenyér zöldséggel 170 kcal A:Glutén, 712 kJ	Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 170 kcal A:Glutén, 709 kJ	Tej 28 kcal A:Tej, 119 kJ	Párizsis rozskenyér zöldséggel 192 kcal A:Glutén, 801 kJ	Üdítő 2 dl. 64 kcal 268 kJ
		Croissant 236 kcal A:Glutén, 987 kJ		Margarinos -mézese ke 172 kcal A:Glutén, 721 kJ

Kalória:	170,20 kcal	Kalória:	169,60kcal	Kalória:	264,44kcal	Kalória:	191,60kcal	Kalória:	236,45kcal
Energia:	711,74 kJ	Energia:	709,23kJ	Energia:	1.105,87 kJ	Energia:	801,23kJ	Energia:	988,79 kJ
Zsír::	4,4600 g	Zsír::	3,3000 g	Zsír::	12,2462 g	Zsír::	5,1600 g	Zsír::	4,6800 g
Fehérje:	4,2600 g	Fehérje:	7,5000 g	Fehérje:	6,1971 g	Fehérje:	7,1800 g	Fehérje:	5,2100 g
Szénhidrát:	26,7500 g	Szénhidrát:	27,4500 g	Szénhidrát:	6,0709 g	Szénhidrát:	29,1900 g	Szénhidrát:	43,3300 g
Só:	0,7900 g	Só:	0,8900 g	Só:	0,0600 g	Só:	0,8300 g	Só:	0,4550 g
Cukor:	0,0500 g	Cukor:	0,1500 g	Cukor:	2,7231 g	Cukor:	0,7500 g	Cukor:	27,9000 g
Tel.zsírsv:	0,7000 g	Tel.zsírsv:	1,0200 g	Tel.zsírsv:	0,4615 g	Tel.zsírsv:	1,5800 g	Tel.zsírsv:	1,4500 g