

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: ÓVODA EBÉD  
Dátum: 2020/03/16

Hétfő 2020/03/16	Kedd 2020/03/17	Szerda 2020/03/18	Csütörtök 2020/03/19	Péntek 2020/03/20
<b>Gulyásleves</b> 134 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 561 kJ	<b>Zöldség leves</b> 83 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 341 kJ	<b>Paradicsom leves</b> 129 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 538 kJ	<b>Gyümölcs leves</b> 133 kcal A:Glutén, Tej, 558 kJ	<b>Csirkepörkölt</b> 236 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 986 kJ
<b>Tejbedara</b> 334 kcal A:Glutén, Tej, Csillagfűrt, 1.397 kJ	<b>Burgonya fozelék</b> 213 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, 890 kJ	<b>Natur halfilé</b> 96 kcal A:Halak, 138 kJ	<b>Rántott csirke-mell</b> 173 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámag, Szezámag, 722 kJ	<b>Tészta köret</b> 265 kcal A:Glutén, Tojás, 1.107 kJ
<b>Alma</b> 47 kcal 196 kJ	<b>Dinsztelt pulyka</b> 104 kcal 437 kJ	<b>Barna rizs köret</b> 251 kcal 1.051 kJ	<b>Petrezselymes burgonya</b> 222 kcal 928 kJ	<b>Hagyma leves</b> 98 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezámag, Szezámag, 409 kJ
	<b>Túró rudi</b> 40 kcal A:Tej, Szójabab, Diófélék, 165 kJ	<b>Savanyú káposzta</b> 10 kcal A:Mustár, 42 kJ	<b>Csemege uborka</b> 7 kcal A:Mustár, 29 kJ	

Kalória: 514,99 kcal  
Energia: 2.153,62 kJ  
Zsír: 9,8970 g  
Fehérje: 18,9946 g  
Szénhidrát: 71,7582 g  
Só: 0,3909 g  
Cukor: 37,9947 g  
Tel.zsírsv: 2,5905 g

Kalória: 440,25kcal  
Energia: 1.833,36kJ  
Zsír: 12,0943 g  
Fehérje: 22,2671 g  
Szénhidrát: 48,2450 g  
Só: 0,9735 g  
Cukor: 11,4471 g  
Tel.zsírsv: 0,4026 g

Kalória: 486,26kcal  
Energia: 1.769,41 kJ  
Zsír: 13,1862 g  
Fehérje: 22,4334 g  
Szénhidrát: 57,0847 g  
Só: 1,2790 g  
Cukor: 7,0320 g  
Tel.zsírsv: 1,4250 g

Kalória: 534,92kcal  
Energia: 2.236,84kJ  
Zsír: 18,5263 g  
Fehérje: 13,4996 g  
Szénhidrát: 62,0575 g  
Só: 1,2594 g  
Cukor: 24,1835 g  
Tel.zsírsv: 2,0520 g

Kalória: 598,26kcal  
Energia: 2.501,85 kJ  
Zsír: 23,3396 g  
Fehérje: 38,9860 g  
Szénhidrát: 65,0570 g  
Só: 2,6815 g  
Cukor: 1,5480 g  
Tel.zsírsv: 4,3470 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2020/03/16

Hétfő 2020/03/16	Kedd 2020/03/17	Szerda 2020/03/18	Csütörtök 2020/03/19	Péntek 2020/03/20
<b>Gulyásleves</b> 128 kcal 534 kJ	<b>Zöldség leves</b> 61 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 247 kJ	<b>Paradicsom leves</b> 128 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 534 kJ	<b>Gyümölcs leves</b> 133 kcal A:Glutén, Tej, 555 kJ	<b>Csontleves</b> 90 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 364 kJ
<b>Tejbedara</b> 283 kcal A:Glutén, Tej, Csillagfűrt, 1.184 kJ	<b>Párolt sertés szelet</b> 155 kcal 649 kJ	<b>Natur halfilé</b> 105 kcal A:Halak, 138 kJ	<b>Párolt csirkemell</b> 106 kcal 444 kJ	<b>Csirkepörkölt</b> 153 kcal 640 kJ
<b>Alma</b> 36 kcal 152 kJ	<b>Alma</b> 36 kcal 152 kJ	<b>Barna rizs köret</b> 251 kcal 1.051 kJ	<b>Petrezselymes burgonya</b> 222 kcal 928 kJ	<b>Tészta köret</b> 251 kcal A:Glutén, Tojás, 1.051 kJ
	<b>Burgonya fozelék</b> 162 kcal A:Glutén, Tej, 677 kJ	<b>Savanyú káposzta</b> 12 kcal A:Mustár, 50 kJ	<b>Csemege uborka</b> 8 kcal A:Mustár, 35 kJ	<b>Kenyér teljes kiorlésu</b> 80 kcal A:Glutén, 335 kJ

Kalória:	447,29 kcal	Kalória:	414,35kcal	Kalória:	496,09kcal	Kalória:	469,24kcal	Kalória:	574,46kcal
Energia:	1.870,37 kJ	Energia:	1.725,06kJ	Energia:	1.773,07 kJ	Energia:	1.962,18kJ	Energia:	2.389,84 kJ
Zsír:	7,5843 g	Zsír:	11,7180 g	Zsír:	13,1731 g	Zsír:	8,3125 g	Zsír:	17,3531 g
Fehérje:	14,8870 g	Fehérje:	23,2630 g	Fehérje:	24,2095 g	Fehérje:	26,6547 g	Fehérje:	30,4666 g
Szénhidrát:	64,2880 g	Szénhidrát:	48,4515 g	Szénhidrát:	57,7662 g	Szénhidrát:	58,1374 g	Szénhidrát:	76,8530 g
Só:	1,1737 g	Só:	2,6490 g	Só:	1,3128 g	Só:	2,1734 g	Só:	2,8004 g
Cukor:	32,1008 g	Cukor:	7,2295 g	Cukor:	6,7735 g	Cukor:	29,2477 g	Cukor:	2,2538 g
Tel.zsírsvav:	1,3597 g	Tel.zsírsvav:	1,4407 g	Tel.zsírsvav:	1,3902 g	Tel.zsírsvav:	0,6120 g	Tel.zsírsvav:	2,1462 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"  
Dátum: 2020/03/16

Hétfő 2020/03/16	Kedd 2020/03/17	Szerda 2020/03/18	Csütörtök 2020/03/19	Péntek 2020/03/20
Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tejeskávé 128 kcal 536 kJ A:Glutén, Tej,	Tea 29 kcal 120 kJ
Sertéspárizsi teljeskiorlésu kenyérrrel, zöldséggel 193 kcal 808 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,	Karamellás tej 54 kcal 225 kJ	Májkrémes kenyér zöldséggel 222 kcal 930 kJ A:Glutén, Szójabab,	Tea 29 kcal 120 kJ	Kakaó 27 kcal 113 kJ A:Tej,
	Keksz 0 kcal 0 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Diófélék,		Fott virsli ketchup 255 kcal 1.068 kJ A:Glutén, Mustár, Szójabab,	Margarinos kenyér fott tojással 162 kcal 676 kJ A:Glutén, Tojás,

Kalória:	221,81 kcal	Kalória:	82,40kcal	Kalória:	251,01kcal	Kalória:	412,04kcal	Kalória:	217,32kcal
Energia:	927,59 kJ	Energia:	344,59kJ	Energia:	1.049,70 kJ	Energia:	1.723,09kJ	Energia:	908,80 kJ
Zsír:	6,2114 g	Zsír:	0,1114 g	Zsír:	6,7714 g	Zsír:	14,6314 g	Zsír:	6,9214 g
Fehérje:	8,8721 g	Fehérje:	11,0721 g	Fehérje:	7,8021 g	Fehérje:	16,2621 g	Fehérje:	8,6431 g
Szénhidrát:	24,8583 g	Szénhidrát:	10,6683 g	Szénhidrát:	28,4883 g	Szénhidrát:	40,0983 g	Szénhidrát:	32,7833 g
Só:	1,3200 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,9000 g	Só:	1,8760 g	Só:	0,3236 g
Cukor:	7,0000 g	Cukor:	7,0000 g	Cukor:	7,0300 g	Cukor:	29,1000 g	Cukor:	8,3600 g
Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	2,7300 g	Tel.zsírsv:	4,4900 g	Tel.zsírsv:	0,5680 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2020/03/16

Hétfő 2020/03/16	Kedd 2020/03/17	Szerda 2020/03/18	Csütörtök 2020/03/19	Péntek 2020/03/20
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
Sertéspárizsis kenyér zöldséggel 196 kcal A:Glutén, 820 kJ	Tej 41 kcal A:Tej, 172 kJ	Kenomájás teljeskiorlésu kenyér zöldséggel 188 kcal A:Glutén, Szójabab, 785 kJ	Tej 35 kcal A:Tej, 146 kJ	Kakaó 105 kcal A:Tej, 441 kJ
	Keksz 120 kcal A:Glutén, 503 kJ		Fott virsli ketchup 265 kcal A:Glutén, Mustár, Szójabab, 1.109 kJ	Margarinos kenyér fott tojással 208 kcal A:Glutén, Tojás, 871 kJ

Kalória:	224,61 kcal	Kalória:	190,10kcal	Kalória:	216,33kcal	Kalória:	328,71kcal	Kalória:	342,44kcal
Energia:	939,28 kJ	Energia:	794,98kJ	Energia:	904,65 kJ	Energia:	1.374,62kJ	Energia:	1.432,03 kJ
Zsír:	6,1614 g	Zsír:	6,9888 g	Zsír:	4,4076 g	Zsír:	10,9652 g	Zsír:	9,6814 g
Fehérje:	7,7221 g	Fehérje:	3,9976 g	Fehérje:	7,0583 g	Fehérje:	11,5906 g	Fehérje:	9,6719 g
Szénhidrát:	27,5783 g	Szénhidrát:	17,7186 g	Szénhidrát:	27,8406 g	Szénhidrát:	37,3758 g	Szénhidrát:	40,6612 g
Só:	0,8300 g	Só:	0,0904 g	Só:	0,7092 g	Só:	1,6152 g	Só:	0,5230 g
Cukor:	7,0500 g	Cukor:	15,8220 g	Cukor:	7,0246 g	Cukor:	27,2531 g	Cukor:	30,3985 g
Tel.zsírsvav:	0,7000 g	Tel.zsírsvav:	3,6127 g	Tel.zsírsvav:	1,6492 g	Tel.zsírsvav:	3,1185 g	Tel.zsírsvav:	2,0192 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: ÓVODA "UZSONNA"  
Dátum: 2020/03/16

Hétfő 2020/03/16	Kedd 2020/03/17	Szerda 2020/03/18	Csütörtök 2020/03/19	Péntek 2020/03/20
<p><b>Tepertós pogács</b></p> <p>437 kcal 1.827 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szezám, Szezám, Szezám,</p>	<p><b>Sajtos kenyér zöldséggel</b></p> <p>302 kcal 1.263 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám,</p>	<p><b>Joghurt</b></p> <p>59 kcal 247 kJ A:Tej,</p>	<p><b>Vajkrémes kenyér zöldséggel</b></p> <p>213 kcal 889 kJ A:Glutén, Tej,</p>	<p><b>Sütemény</b></p> <p>313 kcal 1.310 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélék,</p>
<p><b>Gyümölcslé 100%- os</b></p> <p>90 kcal 376 kJ</p>		<p><b>Háztartási keksz</b></p> <p>241 kcal 1.006 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,</p>		

Kalória:	527,00 kcal	Kalória:	301,92kcal	Kalória:	299,60kcal	Kalória:	212,65kcal	Kalória:	313,35kcal
Energia:	2.203,86 kJ	Energia:	1.262,60kJ	Energia:	1.252,90 kJ	Energia:	889,28kJ	Energia:	1.310,40 kJ
Zsír:	21,0000 g	Zsír:	16,6063 g	Zsír:	7,2200 g	Zsír:	7,0000 g	Zsír:	13,7160 g
Fehérje:	9,0000 g	Fehérje:	12,9530 g	Fehérje:	8,6800 g	Fehérje:	7,9490 g	Fehérje:	3,0240 g
Szénhidrát:	72,0000 g	Szénhidrát:	24,9020 g	Szénhidrát:	49,4000 g	Szénhidrát:	29,7520 g	Szénhidrát:	42,1680 g
Só:	0,0400 g	Só:	1,2780 g	Só:	0,5160 g	Só:	0,1920 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	22,0000 g	Cukor:	0,1650 g	Cukor:	11,0400 g	Cukor:	2,5680 g	Cukor:	0,0000 g
Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	8,4000 g	Tel.zsírsv:	1,5600 g	Tel.zsírsv:	3,1200 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2020/03/16

Hétfő 2020/03/16	Kedd 2020/03/17	Szerda 2020/03/18	Csütörtök 2020/03/19	Péntek 2020/03/20
<b>Sajtos rúd</b>  236 kcal A:Glutén,  987 kJ	<b>Sonkaszalámis kenyér zöldséggel</b>  176 kcal A:Glutén,  737 kJ	<b>Údító 2 dl.</b>  64 kcal  268 kJ	<b>Margarinos kifli zöldséggel</b>  133 kcal A:Glutén,  555 kJ	<b>Almás rétes</b>  190 kcal A:Glutén,  795 kJ
<b>Gyümölcslé 100%- os</b>  64 kcal  268 kJ		<b>Puffasztott ízesített rizs</b>  83 kcal  347 kJ		

Kalória:	299,98 kcal	Kalória:	176,20kcal	Kalória:	147,08kcal	Kalória:	132,69kcal	Kalória:	190,08kcal
Energia:	1.254,49 kJ	Energia:	736,83kJ	Energia:	615,06 kJ	Energia:	554,89kJ	Energia:	794,90 kJ
Zsír::	12,4000 g	Zsír::	2,9060 g	Zsír::	1,6231 g	Zsír::	2,4780 g	Zsír::	4,0000 g
Fehérje:	5,6740 g	Fehérje:	9,0600 g	Fehérje:	2,7538 g	Fehérje:	3,3600 g	Fehérje:	1,5200 g
Szénhidrát:	15,9940 g	Szénhidrát:	28,5700 g	Szénhidrát:	32,0615 g	Szénhidrát:	22,8500 g	Szénhidrát:	35,8400 g
Só:	0,0200 g	Só:	0,3900 g	Só:	0,0200 g	Só:	0,6140 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	13,6000 g	Cukor:	0,0500 g	Cukor:	13,6000 g	Cukor:	0,8100 g	Cukor:	0,0000 g
Tel.zsírsvav:	0,2000 g	Tel.zsírsvav:	0,7000 g	Tel.zsírsvav:	0,2000 g	Tel.zsírsvav:	0,7000 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g