

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2020/09/14

Hétfő 2020/09/14	Kedd 2020/09/15	Szerda 2020/09/16	Csütörtök 2020/09/17	Péntek 2020/09/18
Sertés raguleves 156 kcal 650 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Zöldség leves 85 kcal 347 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Tarhonya leves 117 kcal 473 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Erdélyi zöldbableves 65 kcal 273 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Csontleves 91 kcal 368 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,
Szilvás gombóc 388 kcal 1.623 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,	Tejszínes csirkemell 117 kcal 488 kJ A:Tej,	Lencsefőzelék 211 kcal 880 kJ A:Glutén, Mustár,	Paprikás burgonya virslivel 386 kcal 1.613 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	Párolt csirkemell 95 kcal 397 kJ
	Kukoricás rizs 171 kcal 716 kJ	Dinsztelt sertés 108 kcal 450 kJ	Kovászos uborka 7 kcal 29 kJ A:Glutén,	Főtt burgonya 188 kcal 786 kJ
		Túró rudi 40 kcal 165 kJ A:Tej, Szójabab, Diófélék,		Friss saláta öntettel 68 kcal 285 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,

Kalória:	543,77 kcal	Kalória:	372,64kcal	Kalória:	475,10kcal	Kalória:	457,91kcal	Kalória:	441,92kcal
Energia:	2.273,39 kJ	Energia:	1.550,85kJ	Energia:	1.968,60 kJ	Energia:	1.914,56kJ	Energia:	1.835,58 kJ
Zsír::	11,7038 g	Zsír::	11,9151 g	Zsír::	14,4554 g	Zsír::	15,7820 g	Zsír::	8,0974 g
Fehérje:	19,0181 g	Fehérje:	24,6772 g	Fehérje:	28,4789 g	Fehérje:	21,8563 g	Fehérje:	29,0941 g
Szénhidrát:	88,0796 g	Szénhidrát:	53,9927 g	Szénhidrát:	40,6243 g	Szénhidrát:	55,7279 g	Szénhidrát:	58,6958 g
Só:	1,7453 g	Só:	2,6679 g	Só:	2,6410 g	Só:	3,5300 g	Só:	3,4272 g
Cukor:	29,0771 g	Cukor:	5,9276 g	Cukor:	9,2528 g	Cukor:	10,9035 g	Cukor:	13,3020 g
Tel.zsírsvav:	0,9400 g	Tel.zsírsvav:	2,1710 g	Tel.zsírsvav:	2,0103 g	Tel.zsírsvav:	2,6646 g	Tel.zsírsvav:	0,3135 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2020/09/14

Hétfő 2020/09/14	Kedd 2020/09/15	Szerda 2020/09/16	Csütörtök 2020/09/17	Péntek 2020/09/18
Sertés raguleves 143 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 599 kJ	Zöldség leves 61 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 247 kJ	Lencsefozelék 219 kcal A:Glutén, Mustár, 915 kJ	Erdélyi zöldbableves 66 kcal A:Glutén, 274 kJ	Csontleves 66 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 264 kJ
Mákos metélt 407 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.702 kJ	Tejszínes csirkemell 128 kcal 534 kJ	Dinsztelt sertés 108 kcal 450 kJ	Paprikás burgonya virslivel 425 kcal A:Szójabab, 1.777 kJ	Párolt csirkemell 86 kcal 361 kJ
	Rizs köret 125 kcal 522 kJ	Rizsleves 102 kcal A:Zeller, 425 kJ	Kovászos uborka 8 kcal A:Glutén, 35 kJ	Fott burgonya 188 kcal 786 kJ
	Párolt kukorica 142 kcal 592 kJ	Alma 47 kcal 196 kJ		Friss saláta 33 kcal 138 kJ

Kalória: 550,45 kcal
Energia: 2.301,85 kJ
Zsír:: 18,5362 g
Fehérje: 19,7042 g
Szénhidrát: 73,2245 g
Só: 1,3887 g
Cukor: 14,4649 g
Tel.zsírsvav: 1,4909 g

Kalória: 454,81kcal
Energia: 1.894,48kJ
Zsír:: 13,0652 g
Fehérje: 29,0281 g
Szénhidrát: 68,0682 g
Só: 3,0378 g
Cukor: 8,7207 g
Tel.zsírsvav: 2,3033 g

Kalória: 474,90kcal
Energia: 1.986,00 kJ
Zsír:: 16,8620 g
Fehérje: 26,4796 g
Szénhidrát: 48,5745 g
Só: 2,7638 g
Cukor: 6,3060 g
Tel.zsírsvav: 1,5014 g

Kalória: 498,82kcal
Energia: 2.085,65kJ
Zsír:: 24,4332 g
Fehérje: 21,6536 g
Szénhidrát: 48,4630 g
Só: 3,7576 g
Cukor: 7,5835 g
Tel.zsírsvav: 4,7665 g

Kalória: 373,24kcal
Energia: 1.548,38 kJ
Zsír:: 6,6050 g
Fehérje: 24,3237 g
Szénhidrát: 50,2172 g
Só: 3,0554 g
Cukor: 10,4207 g
Tel.zsírsvav: 0,2040 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2020/09/14

Hétfő 2020/09/14	Kedd 2020/09/15	Szerda 2020/09/16	Csütörtök 2020/09/17	Péntek 2020/09/18
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
Tejeskávé 112 kcal 468 kJ A:Tej,	Tej 112 kcal 468 kJ A:Tej,	Margarinos mézes kenyér 253 kcal 1.057 kJ A:Glutén,	Tejeskávé 112 kcal 468 kJ A:Tej,	Kakaó 27 kcal 113 kJ A:Tej,
Kifli 109 kcal 458 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,	Keksz "Jó reggelt" 195 kcal 815 kJ A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,		Briós 149 kcal 623 kJ A:Glutén,	Mazsolás kuglóf 158 kcal 661 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, Szezám,

Kalória:	250,09 kcal	Kalória:	335,49kcal	Kalória:	281,25kcal	Kalória:	289,61kcal	Kalória:	213,68kcal
Energia:	1.045,85 kJ	Energia:	1.402,99kJ	Energia:	1.176,15 kJ	Energia:	1.211,12kJ	Energia:	893,58 kJ
Zsír:	8,0689 g	Zsír:	13,2454 g	Zsír:	6,5014 g	Zsír:	8,0014 g	Zsír:	4,0714 g
Fehérje:	8,9771 g	Fehérje:	9,1101 g	Fehérje:	5,1821 g	Fehérje:	9,7021 g	Fehérje:	5,0621 g
Szénhidrát:	27,6618 g	Szénhidrát:	36,7163 g	Szénhidrát:	43,2583 g	Szénhidrát:	36,8483 g	Szénhidrát:	31,0443 g
Só:	0,6450 g	Só:	0,6296 g	Só:	0,3120 g	Só:	0,4600 g	Só:	0,3650 g
Cukor:	16,2000 g	Cukor:	25,2300 g	Cukor:	23,2100 g	Cukor:	29,8000 g	Cukor:	15,4100 g
Tel.zsírsv:	3,6000 g	Tel.zsírsv:	3,6000 g	Tel.zsírsv:	2,6000 g	Tel.zsírsv:	4,9500 g	Tel.zsírsv:	2,1200 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2020/09/14

Hétfő 2020/09/14	Kedd 2020/09/15	Szerda 2020/09/16	Csütörtök 2020/09/17	Péntek 2020/09/18
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
Tejeskávé 49 kcal A:Glutén, Tej, 205 kJ	Tej 9 kcal A:Tej, 39 kJ	Margarinos mézes kenyér 220 kcal A:Glutén, 920 kJ	Tejeskávé 49 kcal A:Glutén, Tej, 205 kJ	Kakaó 94 kcal A:Tej, 393 kJ
Kifli 148 kcal A:Glutén, 617 kJ	Keksz "Jó reggelt" 167 kcal A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 698 kJ		Briós 162 kcal A:Glutén, 679 kJ	Lekváros táska 212 kcal A:Glutén, 889 kJ

Kalória:	225,17 kcal	Kalória:	204,96kcal	Kalória:	248,68kcal	Kalória:	239,95kcal	Kalória:	335,07kcal
Energia:	941,63 kJ	Energia:	857,10kJ	Energia:	1.039,95 kJ	Energia:	1.003,43kJ	Energia:	1.401,23 kJ
Zsír:	1,4097 g	Zsír:	7,5507 g	Zsír:	6,5014 g	Zsír:	3,8331 g	Zsír:	9,3886 g
Fehérje:	4,8571 g	Fehérje:	2,7430 g	Fehérje:	5,1421 g	Fehérje:	4,1204 g	Fehérje:	3,3082 g
Szénhidrát:	35,8363 g	Szénhidrát:	23,6621 g	Szénhidrát:	35,1583 g	Szénhidrát:	34,3507 g	Szénhidrát:	33,8424 g
Só:	0,2742 g	Só:	0,3165 g	Só:	0,3120 g	Só:	0,2591 g	Só:	0,0980 g
Cukor:	16,1600 g	Cukor:	15,1022 g	Cukor:	15,1100 g	Cukor:	29,9067 g	Cukor:	20,9289 g
Tel.zsírsvav:	0,0717 g	Tel.zsírsvav:	0,6567 g	Tel.zsírsvav:	2,6000 g	Tel.zsírsvav:	1,8217 g	Tel.zsírsvav:	0,7667 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2020/09/14

Hétfő 2020/09/14	Kedd 2020/09/15	Szerda 2020/09/16	Csütörtök 2020/09/17	Péntek 2020/09/18
<p>Sajtkrémés kenyér</p> <p>151 kcal A:Glutén, Tej, 631 kJ</p>	<p>Baromfipárizsi barna kenyérrrel zöldséggel</p> <p>216 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 904 kJ</p>	<p>Sajtos rúd</p> <p>136 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, 570 kJ</p>	<p>Vajkrémés kenyér zöldséggel</p> <p>179 kcal A:Glutén, Tej, 749 kJ</p>	<p>Sajtos margarinós kenyér</p> <p>284 kcal A:Glutén, Tej, 1.187 kJ</p>
<p>Alma</p> <p>47 kcal 196 kJ</p>		<p>Szolo</p> <p>56 kcal 236 kJ</p>		

Kalória:	197,60 kcal	Kalória:	216,20kcal	Kalória:	192,61kcal	Kalória:	179,10kcal	Kalória:	283,90kcal
Energia:	826,34 kJ	Energia:	904,12kJ	Energia:	805,47 kJ	Energia:	748,98kJ	Energia:	1.187,22 kJ
Zsír:	4,1900 g	Zsír:	7,3900 g	Zsír:	9,3900 g	Zsír:	1,2200 g	Zsír:	9,6100 g
Fehérje:	7,3750 g	Fehérje:	9,6930 g	Fehérje:	3,7200 g	Fehérje:	7,0900 g	Fehérje:	13,4600 g
Szénhidrát:	36,2750 g	Szénhidrát:	28,8320 g	Szénhidrát:	21,7900 g	Szénhidrát:	31,5600 g	Szénhidrát:	29,3000 g
Só:	0,1500 g	Só:	0,9770 g	Só:	0,7560 g	Só:	0,3840 g	Só:	0,9800 g
Cukor:	2,3400 g	Cukor:	0,2000 g	Cukor:	1,0500 g	Cukor:	0,6000 g	Cukor:	0,2000 g
Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	16,4000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	0,1080 g	Tel.zsírsv:	5,6000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2020/09/14

Hétfő 2020/09/14	Kedd 2020/09/15	Szerda 2020/09/16	Csütörtök 2020/09/17	Péntek 2020/09/18
Alma 36 kcal 152 kJ	Baromfipárizsi barna kenyérrrel zöldséggel 224 kcal 936 kJ A:Glutén,	Szolo 56 kcal 236 kJ	Vajkrémes kenyér zöldséggel 195 kcal 817 kJ A:Glutén,	Zala felvágott teljeskiorlésó kenyérrrel zöldséggel 218 kcal 914 kJ A:Glutén,
Szalámis margarinós kenyér zöldséggel 262 kcal 1.096 kJ A:Glutén,		Croissant 230 kcal 962 kJ A:Glutén,		

Kalória:	298,45 kcal	Kalória:	223,82kcal	Kalória:	286,34kcal	Kalória:	195,30kcal	Kalória:	218,44kcal
Energia:	1.248,09 kJ	Energia:	936,00kJ	Energia:	1.197,44 kJ	Energia:	816,73kJ	Energia:	913,51 kJ
Zsír::	11,1750 g	Zsír::	9,1600 g	Zsír::	10,7833 g	Zsír::	6,5400 g	Zsír::	11,0200 g
Fehérje:	7,9400 g	Fehérje:	7,1800 g	Fehérje:	4,9909 g	Fehérje:	5,5200 g	Fehérje:	8,8000 g
Szénhidrát:	36,7450 g	Szénhidrát:	28,1300 g	Szénhidrát:	21,1298 g	Szénhidrát:	28,4100 g	Szénhidrát:	23,6500 g
Só:	0,9120 g	Só:	0,7520 g	Só:	0,0793 g	Só:	0,3120 g	Só:	0,4540 g
Cukor:	1,3450 g	Cukor:	0,1100 g	Cukor:	4,2189 g	Cukor:	0,0100 g	Cukor:	0,0500 g
Tel.zsírsvav:	2,6000 g	Tel.zsírsvav:	3,4800 g	Tel.zsírsvav:	0,7000 g	Tel.zsírsvav:	2,6000 g	Tel.zsírsvav:	3,6800 g