

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2020/10/12

Hétfő 2020/10/12	Kedd 2020/10/13	Szerda 2020/10/14	Csütörtök 2020/10/15	Péntek 2020/10/16
Palóc leves 192 kcal A:Glutén, Tej, 804 kJ	Tarhonya leves 134 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 542 kJ	Zöldség leves 93 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 381 kJ	Tojás leves 59 kcal A:Glutén, Tojás, 247 kJ	Gomba krémleves 116 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezám, 487 kJ
Mákos metélt 396 kcal A:Glutén, Tojás, 1.658 kJ	Zöldborsó fozelék 225 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 915 kJ	Rántott csirke-mell 169 kcal A:Glutén, 708 kJ	Cukkinis csirkemell 157 kcal A:Glutén, Tej, 658 kJ	Rizses hús 313 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.307 kJ
Narancs 21 kcal 87 kJ	Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	Zöldséges bulgur 226 kcal A:Glutén, 944 kJ	Fott burgonya 188 kcal 786 kJ	Savanyúság cékla 32 kcal 133 kJ
	Müzli szelet 78 kcal A:Glutén, Földimogyoró, Diófélék, 327 kJ		Alma 47 kcal 196 kJ	

Kalória:	609,23 kcal	Kalória:	477,31kcal	Kalória:	487,81kcal	Kalória:	451,24kcal	Kalória:	460,76kcal
Energia:	2.547,75 kJ	Energia:	1.951,85kJ	Energia:	2.032,48 kJ	Energia:	1.886,90kJ	Energia:	1.926,87 kJ
Zsír:	23,0247 g	Zsír:	19,5623 g	Zsír:	17,9019 g	Zsír:	10,5856 g	Zsír:	40,3500 g
Fehérje:	24,4168 g	Fehérje:	21,2521 g	Fehérje:	17,6839 g	Fehérje:	26,1826 g	Fehérje:	54,9740 g
Szénhidrát:	71,0970 g	Szénhidrát:	51,0378 g	Szénhidrát:	64,1716 g	Szénhidrát:	64,2137 g	Szénhidrát:	76,0812 g
Só:	2,2694 g	Só:	2,2092 g	Só:	2,9377 g	Só:	3,2147 g	Só:	2,5064 g
Cukor:	8,0402 g	Cukor:	19,8756 g	Cukor:	3,8141 g	Cukor:	9,6483 g	Cukor:	2,7586 g
Tel.zsírsv:	1,3318 g	Tel.zsírsv:	2,9661 g	Tel.zsírsv:	11,3715 g	Tel.zsírsv:	1,1280 g	Tel.zsírsv:	8,1282 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2020/10/12

Hétfő 2020/10/12	Kedd 2020/10/13	Szerda 2020/10/14	Csütörtök 2020/10/15	Péntek 2020/10/16
Palóc leves 165 kcal A:Glutén, 692 kJ	Zöldborsó fozelék 222 kcal A:Glutén, 904 kJ	Zöldség leves 61 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 248 kJ	Tojás leves 59 kcal A:Glutén, Tojás, 247 kJ	Rizses hús 316 kcal 1.323 kJ
Mákos metélt 448 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.873 kJ	Fott kemény tojás 81 kcal A:Tojás, 340 kJ	Párolt csirkemell 106 kcal 444 kJ	Fott burgonya 188 kcal 786 kJ	Savanyúság cékla 32 kcal 133 kJ
Narancs 29 kcal 121 kJ	Müzli szelet 68 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 285 kJ	Zöldséges bulgur 182 kcal A:Glutén, 760 kJ	Alma 36 kcal 152 kJ	Gombaleves 117 kcal A:Glutén, Tojás, 474 kJ
	Csontleves 89 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 360 kJ		Cukkinis csirkemell 194 kcal A:Glutén, Tej, 809 kJ	

Kalória: 642,20 kcal
Energia: 2.685,61 kJ
Zsír:: 22,3741 g
Fehérje: 23,9408 g
Szénhidrát: 81,7948 g
Só: 1,6801 g
Cukor: 18,8024 g
Tel.zsírsvav: 3,2274 g

Kalória: 461,01kcal
Energia: 1.889,41kJ
Zsír:: 17,4607 g
Fehérje: 23,3075 g
Szénhidrát: 43,2897 g
Só: 2,0536 g
Cukor: 15,8988 g
Tel.zsírsvav: 0,9611 g

Kalória: 349,05kcal
Energia: 1.452,22 kJ
Zsír:: 5,4888 g
Fehérje: 28,1435 g
Szénhidrát: 49,7856 g
Só: 2,6821 g
Cukor: 4,0613 g
Tel.zsírsvav: 0,5279 g

Kalória: 477,05kcal
Energia: 1.994,86kJ
Zsír:: 11,4278 g
Fehérje: 32,4222 g
Szénhidrát: 63,3760 g
Só: 3,3132 g
Cukor: 10,9365 g
Tel.zsírsvav: 1,5247 g

Kalória: 465,19kcal
Energia: 1.929,75 kJ
Zsír:: 47,2365 g
Fehérje: 72,5457 g
Szénhidrát: 66,6345 g
Só: 2,3324 g
Cukor: 5,5798 g
Tel.zsírsvav: 10,8264 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2020/10/12

Hétfő 2020/10/12	Kedd 2020/10/13	Szerda 2020/10/14	Csütörtök 2020/10/15	Péntek 2020/10/16
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
Baromfipárizsi barna kenyérrrel zöldséggel 261 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.093 kJ	Tej 112 kcal A:Tej, 468 kJ	Kakaó 27 kcal A:Tej, 113 kJ	Vajas-lekváros kenyér 266 kcal A:Glutén, Tej, 1.113 kJ	Sonkakrémes kenyér zöldséggel 208 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, 869 kJ
	Gabonapehely 148 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 617 kJ	Halkrémes kenyér 226 kcal A:Glutén, Halak, 944 kJ		

Kalória:	290,07 kcal	Kalória:	288,21kcal	Kalória:	281,42kcal	Kalória:	294,65kcal	Kalória:	236,52kcal
Energia:	1.213,04 kJ	Energia:	1.205,27kJ	Energia:	1.176,86 kJ	Energia:	1.232,21kJ	Energia:	989,09 kJ
Zsír:	12,3114 g	Zsír:	6,8014 g	Zsír:	7,6394 g	Zsír:	8,6014 g	Zsír:	3,7874 g
Fehérje:	8,9121 g	Fehérje:	6,0021 g	Fehérje:	13,8281 g	Fehérje:	4,1821 g	Fehérje:	9,7183 g
Szénhidrát:	28,4983 g	Szénhidrát:	30,4483 g	Szénhidrát:	31,5723 g	Szénhidrát:	44,8483 g	Szénhidrát:	29,7301 g
Só:	0,8906 g	Só:	0,4600 g	Só:	0,5430 g	Só:	0,7050 g	Só:	1,3900 g
Cukor:	7,2130 g	Cukor:	26,2000 g	Cukor:	8,4190 g	Cukor:	19,3900 g	Cukor:	7,2700 g
Tel.zsírsvav:	4,2600 g	Tel.zsírsvav:	3,6000 g	Tel.zsírsvav:	2,9200 g	Tel.zsírsvav:	0,8000 g	Tel.zsírsvav:	0,4860 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2020/10/12

Hétfő 2020/10/12	Kedd 2020/10/13	Szerda 2020/10/14	Csütörtök 2020/10/15	Péntek 2020/10/16
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
Baromfipárizsi barna kenyérrrel zöldséggel 230 kcal A:Glutén, Szójabab, 963 kJ	Tej 9 kcal 39 kJ	Kakaó 94 kcal 393 kJ	Vajas-lekváros kenyér 232 kcal A:Glutén, 972 kJ	Sonkakrémes kenyér zöldséggel 217 kcal A:Glutén, 907 kJ
	Margarinos mézes kenyér 220 kcal A:Glutén, 920 kJ	Halkrémes kenyér 220 kcal A:Glutén, Halak, 921 kJ		

Kalória:	258,91 kcal	Kalória:	258,08kcal	Kalória:	342,90kcal	Kalória:	261,03kcal	Kalória:	245,51kcal
Energia:	1.082,74 kJ	Energia:	1.079,26kJ	Energia:	1.433,98 kJ	Energia:	1.091,62kJ	Energia:	1.026,70 kJ
Zsír::	10,1014 g	Zsír::	6,7014 g	Zsír::	7,9194 g	Zsír::	7,6814 g	Zsír::	7,3614 g
Fehérje:	7,3021 g	Fehérje:	5,1421 g	Fehérje:	10,1681 g	Fehérje:	4,2521 g	Fehérje:	7,6621 g
Szénhidrát:	27,4583 g	Szénhidrát:	37,0603 g	Szénhidrát:	33,7983 g	Szénhidrát:	35,5583 g	Szénhidrát:	28,0583 g
Só:	0,7520 g	Só:	0,3300 g	Só:	0,4700 g	Só:	0,3570 g	Só:	0,8120 g
Cukor:	7,0100 g	Cukor:	15,7700 g	Cukor:	17,6790 g	Cukor:	21,2600 g	Cukor:	7,1100 g
Tel.zsírsvav:	4,1000 g	Tel.zsírsvav:	2,6000 g	Tel.zsírsvav:	3,2000 g	Tel.zsírsvav:	3,1500 g	Tel.zsírsvav:	2,9200 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2020/10/12

Hétfő 2020/10/12	Kedd 2020/10/13	Szerda 2020/10/14	Csütörtök 2020/10/15	Péntek 2020/10/16
Karamellás tej 112 kcal A:Tej, 468 kJ	Sonkaszalámis zsemle zöldséggel 134 kcal A:Glutén, 561 kJ	Keksz 120 kcal A:Glutén, 503 kJ	Gyümölcsös joghurt kiflivel 170 kcal A:Glutén, Tej, 710 kJ	Tej 112 kcal A:Tej, 468 kJ
Burgonyás pogácsa 237 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélék, 992 kJ		Túró rudi 40 kcal A:Tej, Szójabab, Diófélék, 165 kJ		Kakaós csiga 238 kcal A:Glutén, 995 kJ

Kalória:	349,31 kcal	Kalória:	134,10kcal	Kalória:	159,82kcal	Kalória:	169,85kcal	Kalória:	350,00kcal
Energia:	1.460,77 kJ	Energia:	560,78kJ	Energia:	668,35 kJ	Energia:	710,30kJ	Energia:	1.463,67 kJ
Zsír::	20,6000 g	Zsír::	4,2100 g	Zsír::	6,2105 g	Zsír::	2,3000 g	Zsír::	19,3900 g
Fehérje:	11,8800 g	Fehérje:	8,9000 g	Fehérje:	2,4070 g	Fehérje:	9,7450 g	Fehérje:	45,2000 g
Szénhidrát:	29,0000 g	Szénhidrát:	17,5650 g	Szénhidrát:	13,0075 g	Szénhidrát:	30,5000 g	Szénhidrát:	48,5400 g
Só:	0,2600 g	Só:	0,0970 g	Só:	0,0124 g	Só:	0,1000 g	Só:	0,2600 g
Cukor:	9,2000 g	Cukor:	0,0500 g	Cukor:	9,1235 g	Cukor:	4,7000 g	Cukor:	9,2000 g
Tel.zsírsvav:	3,6000 g	Tel.zsírsvav:	0,7000 g	Tel.zsírsvav:	2,9435 g	Tel.zsírsvav:	0,1000 g	Tel.zsírsvav:	3,6000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2020/10/12

Hétfő 2020/10/12	Kedd 2020/10/13	Szerda 2020/10/14	Csütörtök 2020/10/15	Péntek 2020/10/16
<p>Tej</p> <p>9 kcal 39 kJ</p>	<p>Sonkaszalámis zsemle zöldséggel</p> <p>155 kcal 649 kJ A:Glutén,</p>	<p>Keksz</p> <p>198 kcal 828 kJ A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,</p>	<p>Kifli</p> <p>136 kcal 568 kJ A:Glutén,</p>	<p>Tej</p> <p>112 kcal 468 kJ A:Tej,</p>
<p>Croissant</p> <p>236 kcal 987 kJ A:Glutén,</p>		<p>Alma</p> <p>42 kcal 174 kJ</p>	<p>Üdítő 2 dl.</p> <p>49 kcal 205 kJ</p>	<p>Kakaós csiga</p> <p>238 kcal 995 kJ A:Glutén,</p>

Kalória:	245,38 kcal	Kalória:	155,24kcal	Kalória:	239,56kcal	Kalória:	184,85kcal	Kalória:	350,00kcal
Energia:	1.026,15 kJ	Energia:	649,21kJ	Energia:	1.001,83 kJ	Energia:	773,02kJ	Energia:	1.463,67 kJ
Zsír::	11,6000 g	Zsír::	7,9600 g	Zsír::	7,7320 g	Zsír::	2,3000 g	Zsír::	19,3900 g
Fehérje:	4,6740 g	Fehérje:	6,6000 g	Fehérje:	3,5129 g	Fehérje:	6,8450 g	Fehérje:	45,2000 g
Szénhidrát:	4,2960 g	Szénhidrát:	16,3850 g	Szénhidrát:	39,0018 g	Szénhidrát:	36,3000 g	Szénhidrát:	48,5400 g
Só:	0,0180 g	Só:	0,0140 g	Só:	0,3668 g	Só:	0,1000 g	Só:	0,2600 g
Cukor:	0,6600 g	Cukor:	0,0100 g	Cukor:	11,6322 g	Cukor:	10,0000 g	Cukor:	9,2000 g
Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	2,6000 g	Tel.zsírsv:	0,7000 g	Tel.zsírsv:	0,1000 g	Tel.zsírsv:	3,6000 g