

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2020/11/16

Hétfő 2020/11/16	Kedd 2020/11/17	Szerda 2020/11/18	Csütörtök 2020/11/19	Péntek 2020/11/20
Karalábé leves 103 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 416 kJ	Paradicsom leves 129 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 538 kJ	Csontleves 93 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 376 kJ	Ananászos csirkemell rizszel 296 kcal A:Glutén, Tej, 1.237 kJ	Szárnyas aprólékleves 126 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 527 kJ
Bakonyi sertés tokány 210 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 877 kJ	Zöldséges csirkés bulgur 335 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.400 kJ	Zöldbab fozelék 149 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 625 kJ	Burgonya leves magyaros 112 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 468 kJ	Sóskamártás 151 kcal A:Glutén, Tej, 633 kJ
Tészta köret 236 kcal A:Glutén, 988 kJ	Fejeskáposzta saláta 41 kcal 170 kJ	Sült csirke-comb 192 kcal 803 kJ		Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ
Alma 47 kcal 196 kJ		Kenyér teljes kiorlésu 134 kcal A:Glutén, 558 kJ		Kenyér teljes kiorlésu 134 kcal A:Glutén, 558 kJ

Kalória: 595,85 kcal
Energia: 2.476,17 kJ
Zsír:: 17,5944 g
Fehérje: 31,6125 g
Szénhidrát: 77,3411 g
Só: 3,3614 g
Cukor: 7,3856 g
Tel.zsírsvav: 1,2471 g

Kalória: 504,70kcal
Energia: 2.108,02kJ
Zsír:: 9,4286 g
Fehérje: 27,0268 g
Szénhidrát: 70,2882 g
Só: 2,0587 g
Cukor: 13,6240 g
Tel.zsírsvav: 0,9575 g

Kalória: 567,73kcal
Energia: 2.361,68 kJ
Zsír:: 18,9583 g
Fehérje: 42,7356 g
Szénhidrát: 60,2562 g
Só: 4,0000 g
Cukor: 5,8476 g
Tel.zsírsvav: 2,5050 g

Kalória: 407,64kcal
Energia: 1.704,71kJ
Zsír:: 9,7353 g
Fehérje: 23,3836 g
Szénhidrát: 74,5217 g
Só: 3,0798 g
Cukor: 7,0171 g
Tel.zsírsvav: 1,5838 g

Kalória: 451,28kcal
Energia: 1.887,12 kJ
Zsír:: 23,8809 g
Fehérje: 33,8872 g
Szénhidrát: 49,4898 g
Só: 2,3563 g
Cukor: 13,6730 g
Tel.zsírsvav: 3,2214 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2020/11/16

Hétfő 2020/11/16	Kedd 2020/11/17	Szerda 2020/11/18	Csütörtök 2020/11/19	Péntek 2020/11/20
Karalábé leves 116 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 471 kJ	Paradicsom leves 129 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 538 kJ	Csontleves 89 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 360 kJ	Ananászos csirkemell rizszel 244 kcal A:Glutén, 1.019 kJ	Szárnyas aprólékleves 89 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 370 kJ
Bakonyi sertéstokány 214 kcal A:Glutén, 896 kJ	Zöldséges csirke 174 kcal 728 kJ	Sült csirke-comb 120 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 502 kJ	Burgonya leves magyaros 111 kcal A:Glutén, 463 kJ	Sóska fozelék 109 kcal 456 kJ
Tészta köret 257 kcal A:Glutén, Tojás, 1.076 kJ	Bulgur 230 kcal A:Glutén, 962 kJ	Zöldbab fozelék 131 kcal A:Glutén, 549 kJ		Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ
Alma 36 kcal 152 kJ	Fejeskáposzta saláta 50 kcal 210 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 80 kcal A:Glutén, 335 kJ		Kenyér 153 kcal 638 kJ
				Margarinos kenyér zöldséggel 188 kcal A:Glutén, 785 kJ

Kalória: 624,46 kcal
Energia: 2.595,81 kJ
Zsír:: 19,3957 g
Fehérje: 31,2260 g
Szénhidrát: 79,9975 g
Só: 2,5934 g
Cukor: 4,4723 g
Tel.zsírsvav: 1,5120 g

Kalória: 583,74kcal
Energia: 2.438,54kJ
Zsír:: 14,5700 g
Fehérje: 33,7643 g
Szénhidrát: 70,9757 g
Só: 2,5500 g
Cukor: 13,7450 g
Tel.zsírsvav: 2,3460 g

Kalória: 420,52kcal
Energia: 1.746,10 kJ
Zsír:: 14,2866 g
Fehérje: 27,4848 g
Szénhidrát: 45,7942 g
Só: 2,4747 g
Cukor: 7,2169 g
Tel.zsírsvav: 1,8679 g

Kalória: 354,28kcal
Energia: 1.481,57kJ
Zsír:: 7,0299 g
Fehérje: 26,6635 g
Szénhidrát: 59,0251 g
Só: 2,0474 g
Cukor: 6,6115 g
Tel.zsírsvav: 0,6439 g

Kalória: 578,17kcal
Energia: 2.417,76 kJ
Zsír:: 27,7980 g
Fehérje: 33,1984 g
Szénhidrát: 71,1578 g
Só: 2,9945 g
Cukor: 13,0710 g
Tel.zsírsvav: 3,9913 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2020/11/16

Hétfő 2020/11/16	Kedd 2020/11/17	Szerda 2020/11/18	Csütörtök 2020/11/19	Péntek 2020/11/20
Tea 29 kcal 120 kJ	Tej 112 kcal A:Tej, 468 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ
Karamellás tej 112 kcal A:Tej, 468 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Kakaó 27 kcal A:Tej, 113 kJ	Vajkrémes kenyér zöldséggel 212 kcal A:Glutén, Tej, 887 kJ	Húskrémes kenyér zöldséggel 321 kcal A:Glutén, Tej, 1.343 kJ
Kifli 219 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 916 kJ	Gabonapehely 148 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 617 kJ	Baromfipárizsi szelet kenyérrel, zöldséggel 158 kcal A:Tej, Szójabab, 660 kJ		

Kalória:	359,57 kcal	Kalória:	288,21kcal	Kalória:	213,58kcal	Kalória:	240,71kcal	Kalória:	349,81kcal
Energia:	1.503,69 kJ	Energia:	1.205,27kJ	Energia:	893,16 kJ	Energia:	1.006,63kJ	Energia:	1.462,66 kJ
Zsír::	10,5364 g	Zsír::	6,8014 g	Zsír::	15,0214 g	Zsír::	10,5814 g	Zsír::	13,3708 g
Fehérje:	11,9521 g	Fehérje:	6,0021 g	Fehérje:	4,7371 g	Fehérje:	5,9161 g	Fehérje:	11,2806 g
Szénhidrát:	46,0753 g	Szénhidrát:	30,4483 g	Szénhidrát:	6,2493 g	Szénhidrát:	27,5403 g	Szénhidrát:	32,3704 g
Só:	1,0300 g	Só:	0,4600 g	Só:	0,6680 g	Só:	0,4320 g	Só:	1,3450 g
Cukor:	16,2000 g	Cukor:	26,2000 g	Cukor:	8,5250 g	Cukor:	7,2880 g	Cukor:	21,2500 g
Tel.zsírsvav:	3,6000 g	Tel.zsírsvav:	3,6000 g	Tel.zsírsvav:	6,6700 g	Tel.zsírsvav:	3,1200 g	Tel.zsírsvav:	0,5500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2020/11/16

Hétfő 2020/11/16	Kedd 2020/11/17	Szerda 2020/11/18	Csütörtök 2020/11/19	Péntek 2020/11/20
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
Tej 38 kcal A:Tej, 159 kJ	Tej 38 kcal A:Tej, 159 kJ	Kakaó 123 kcal A:Tej, 513 kJ	Zala felvágott teljeskiorlésó kenyérrel zöldséggel 227 kcal A:Glutén, 950 kJ	Húskrémes kenyér zöldséggel 259 kcal 1.081 kJ
Kifli 148 kcal A:Glutén, 617 kJ	Gabonapehely	Sertéspárizsis kenyér zöldséggel 257 kcal A:Glutén, 1.075 kJ		

Kalória:	214,09 kcal	Kalória:	66,59kcal	Kalória:	408,39kcal	Kalória:	255,71kcal	Kalória:	287,26kcal
Energia:	895,29 kJ	Energia:	278,46kJ	Energia:	1.707,84 kJ	Energia:	1.069,35kJ	Energia:	1.201,08 kJ
Zsír::	2,3070 g	Zsír::	1,1570 g	Zsír::	12,5170 g	Zsír::	12,8014 g	Zsír::	12,8408 g
Fehérje:	6,7521 g	Fehérje:	2,2021 g	Fehérje:	8,9921 g	Fehérje:	8,7621 g	Fehérje:	6,9006 g
Szénhidrát:	34,2776 g	Szénhidrát:	4,7276 g	Szénhidrát:	39,4576 g	Szénhidrát:	23,3583 g	Szénhidrát:	28,3304 g
Só:	0,3307 g	Só:	0,0807 g	Só:	0,8777 g	Só:	0,4520 g	Só:	1,5620 g
Cukor:	10,7133 g	Cukor:	10,7133 g	Cukor:	34,9733 g	Cukor:	7,0500 g	Cukor:	8,5600 g
Tel.zsírsvav:	0,6667 g	Tel.zsírsvav:	0,6667 g	Tel.zsírsvav:	3,8167 g	Tel.zsírsvav:	3,6800 g	Tel.zsírsvav:	2,6000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2020/11/16

Hétfő 2020/11/16	Kedd 2020/11/17	Szerda 2020/11/18	Csütörtök 2020/11/19	Péntek 2020/11/20
<p>Sajtos zsemle zöldséggel</p> <p>193 kcal A:Glutén, Tej, 807 kJ</p>	<p>Sonkaszalámis kenyér zöldséggel</p> <p>236 kcal A:Glutén, Tej, 985 kJ</p>	<p>Tea</p> <p>29 kcal 120 kJ</p>	<p>Pizzás csiga</p> <p>260 kcal A:Glutén, 1.087 kJ</p>	<p>Kifli kocka sajttal</p> <p>185 kcal A:Glutén, Tej, 772 kJ</p>
		<p>Banán</p> <p>158 kcal 662 kJ</p>		<p>Alma</p> <p>47 kcal 196 kJ</p>
		<p>Müzli szelet</p> <p>77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ</p>		

Kalória:	192,96 kcal	Kalória:	235,60kcal	Kalória:	263,99kcal	Kalória:	260,00kcal	Kalória:	231,50kcal
Energia:	806,93 kJ	Energia:	985,26kJ	Energia:	1.103,99 kJ	Energia:	1.087,29kJ	Energia:	968,11 kJ
Zsír::	10,9900 g	Zsír::	5,4400 g	Zsír::	2,4514 g	Zsír::	4,5800 g	Zsír::	4,0400 g
Fehérje:	8,5000 g	Fehérje:	11,3900 g	Fehérje:	2,7521 g	Fehérje:	6,2000 g	Fehérje:	6,0100 g
Szénhidrát:	16,4550 g	Szénhidrát:	32,0700 g	Szénhidrát:	49,7483 g	Szénhidrát:	45,2500 g	Szénhidrát:	43,6700 g
Só:	0,4180 g	Só:	0,9230 g	Só:	0,0000 g	Só:	1,4000 g	Só:	0,3900 g
Cukor:	0,1500 g	Cukor:	2,9800 g	Cukor:	11,2000 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	2,6000 g
Tel.zsírsvav:	4,5000 g	Tel.zsírsvav:	1,4600 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	1,8000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2020/11/16

Hétfő 2020/11/16	Kedd 2020/11/17	Szerda 2020/11/18	Csütörtök 2020/11/19	Péntek 2020/11/20
Szalámis margarinós zsemle zöldséggel 213 kcal A:Glutén, 890 kJ	Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 198 kcal A:Glutén, 828 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Kakaós csiga 232 kcal A:Glutén, 968 kJ	Margarinos kenyér zöldséggel 249 kcal 1.039 kJ
		Banán 80 kcal 333 kJ		
		Müzli szelet 106 kcal A:Glutén, Szójabab, Csillagfűrt, 445 kJ		

Kalória:	212,90 kcal	Kalória:	197,90kcal	Kalória:	214,66kcal	Kalória:	231,50kcal	Kalória:	248,50kcal
Energia:	890,33 kJ	Energia:	827,60kJ	Energia:	897,67 kJ	Energia:	968,11kJ	Energia:	1.039,20 kJ
Zsír::	15,0400 g	Zsír::	6,5400 g	Zsír::	3,4858 g	Zsír::	12,4322 g	Zsír::	11,6600 g
Fehérje:	5,5000 g	Fehérje:	5,4400 g	Fehérje:	2,5021 g	Fehérje:	31,4244 g	Fehérje:	0,6300 g
Szénhidrát:	15,5400 g	Szénhidrát:	28,3300 g	Szénhidrát:	35,5039 g	Szénhidrát:	37,1956 g	Szénhidrát:	35,7920 g
Só:	0,6120 g	Só:	0,3320 g	Só:	0,0793 g	Só:	0,0793 g	Só:	0,5644 g
Cukor:	0,0850 g	Cukor:	0,7700 g	Cukor:	13,5956 g	Cukor:	3,1689 g	Cukor:	2,6420 g
Tel.zsírsvav:	5,4500 g	Tel.zsírsvav:	2,6000 g	Tel.zsírsvav:	0,7000 g	Tel.zsírsvav:	0,7000 g	Tel.zsírsvav:	3,1200 g