

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2021/01/11

Hétfő 2021/01/11	Kedd 2021/01/12	Szerda 2021/01/13	Csütörtök 2021/01/14	Péntek 2021/01/15
Tarhonya leves 134 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 542 kJ	Tojás leves 59 kcal A:Glutén, Tojás, 247 kJ	Száraz bableves 120 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 500 kJ	Hamis gulyásleves 86 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 360 kJ	Zöldségleves árpagyönggyel 100 kcal A:Glutén, Zeller, 420 kJ
Bolognai spagetti 542 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 2.269 kJ	Grill csirkemell 75 kcal 316 kJ	Burgonya fozelék 205 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, 857 kJ	Csirkemáj rizottó 268 kcal A:Tej, 1.120 kJ	Sült csirke-comb 209 kcal 872 kJ
Alma 47 kcal 196 kJ	Bulgur 232 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 969 kJ	Csirkepörkölt 126 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 526 kJ	Csemege uborka 7 kcal A:Mustár, 29 kJ	Majonézes kukorica saláta 195 kcal A:Tojás, Tej, Mustár, 814 kJ
	Kenyér teljes kiorlésu 134 kcal A:Glutén, 558 kJ	Mandarin 47 kcal 196 kJ		Kenyér teljes kiorlésu 134 kcal A:Glutén, 558 kJ

Kalória: 723,20 kcal
Energia: 3.006,06 kJ
Zsír: 30,7627 g
Fehérje: 28,2875 g
Szénhidrát: 77,8201 g
Só: 3,1552 g
Cukor: 7,1048 g
Tel.zsírsvav: 5,1773 g

Kalória: 499,72kcal
Energia: 2.089,64kJ
Zsír: 10,4133 g
Fehérje: 28,1412 g
Szénhidrát: 79,0757 g
Só: 3,5373 g
Cukor: 0,3633 g
Tel.zsírsvav: 0,8170 g

Kalória: 497,14kcal
Energia: 2.078,73 kJ
Zsír: 42,7221 g
Fehérje: 62,7299 g
Szénhidrát: 60,7083 g
Só: 3,1170 g
Cukor: 6,7908 g
Tel.zsírsvav: 9,2775 g

Kalória: 361,22kcal
Energia: 1.508,86kJ
Zsír: 12,5680 g
Fehérje: 22,8786 g
Szénhidrát: 47,6339 g
Só: 2,7678 g
Cukor: 4,3843 g
Tel.zsírsvav: 2,5435 g

Kalória: 637,15kcal
Energia: 2.664,50 kJ
Zsír: 26,4356 g
Fehérje: 40,4939 g
Szénhidrát: 65,1157 g
Só: 3,7028 g
Cukor: 11,7170 g
Tel.zsírsvav: 3,4160 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2021/01/11

Hétfő 2021/01/11	Kedd 2021/01/12	Szerda 2021/01/13	Csütörtök 2021/01/14	Péntek 2021/01/15
Csontleves 89 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 360 kJ	Tojás leves 59 kcal A:Glutén, Tojás, 247 kJ	Száraz bableves 143 kcal A:Glutén, 596 kJ	Hamis gulyásleves 85 kcal 356 kJ	Zöldségleves árpagyönggyel 87 kcal A:Glutén, Zeller, 362 kJ
Bolognai spagetti 430 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.796 kJ	Grill csirkemell 98 kcal 409 kJ	Csirkepörkölt 153 kcal 640 kJ	Csirkemáj rizottó 297 kcal A:Tej, 1.241 kJ	Sült csirke-comb 118 kcal 495 kJ
Alma 42 kcal 174 kJ	Bulgur 230 kcal A:Glutén, 962 kJ	Burgonya fozelék 212 kcal A:Glutén, 885 kJ	Csemege uborka 7 kcal A:Mustár, 29 kJ	Párolt kukorica 142 kcal 592 kJ
	Kenyér 80 kcal A:Glutén, 335 kJ	Mandarin 37 kcal 157 kJ		Burgonya köret 169 kcal 708 kJ

Kalória: 560,31 kcal
Energia: 2.330,66 kJ
Zsír:: 20,0442 g
Fehérje: 21,5258 g
Szénhidrát: 68,2527 g
Só: 2,6705 g
Cukor: 6,4400 g
Tel.zsírsvav: 1,6979 g

Kalória: 467,07kcal
Energia: 1.953,12kJ
Zsír:: 10,4048 g
Fehérje: 30,9962 g
Szénhidrát: 68,9657 g
Só: 2,6803 g
Cukor: 0,0933 g
Tel.zsírsvav: 0,8170 g

Kalória: 544,68kcal
Energia: 2.277,55 kJ
Zsír:: 14,3713 g
Fehérje: 28,7979 g
Szénhidrát: 70,7101 g
Só: 2,4068 g
Cukor: 7,0320 g
Tel.zsírsvav: 2,0375 g

Kalória: 389,10kcal
Energia: 1.625,46kJ
Zsír:: 14,3691 g
Fehérje: 25,8886 g
Szénhidrát: 47,4704 g
Só: 0,7790 g
Cukor: 4,2056 g
Tel.zsírsvav: 2,3195 g

Kalória: 515,76kcal
Energia: 2.156,85 kJ
Zsír:: 13,5896 g
Fehérje: 26,9268 g
Szénhidrát: 70,0589 g
Só: 3,5054 g
Cukor: 15,8947 g
Tel.zsírsvav: 2,9150 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2021/01/11

Hétfő 2021/01/11	Kedd 2021/01/12	Szerda 2021/01/13	Csütörtök 2021/01/14	Péntek 2021/01/15
<p>Tea</p> <p>29 kcal 120 kJ</p>	<p>Tej</p> <p>112 kcal 468 kJ A:Tej,</p>	<p>Tea</p> <p>29 kcal 120 kJ</p>	<p>Tojáskrémes kenyér</p> <p>233 kcal 972 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár,</p>	<p>Kakaó</p> <p>27 kcal 113 kJ A:Tej,</p>
<p>Karamellás tej</p> <p>112 kcal 468 kJ A:Tej,</p>	<p>Keksz "Jó reggelt"</p> <p>54 kcal 228 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab,</p>	<p>Sonkaszalámis kenyér zöldséggel</p> <p>279 kcal 1.165 kJ A:Glutén, Tej,</p>	<p>Tea</p> <p>29 kcal 120 kJ</p>	<p>Fonott kalács</p> <p>144 kcal 600 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, Szezám,</p>
<p>Kifli</p> <p>121 kcal 507 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,</p>	<p>Tea</p> <p>29 kcal 120 kJ</p>			<p>Tea</p> <p>29 kcal 120 kJ</p>

Kalória:	261,73 kcal	Kalória:	195,01kcal	Kalória:	307,11kcal	Kalória:	261,14kcal	Kalória:	199,18kcal
Energia:	1.094,55 kJ	Energia:	815,52kJ	Energia:	1.284,30 kJ	Energia:	1.092,06kJ	Energia:	832,94 kJ
Zsír:	8,5614 g	Zsír:	13,1014 g	Zsír:	9,3414 g	Zsír:	10,2714 g	Zsír:	2,9214 g
Fehérje:	10,5921 g	Fehérje:	9,8021 g	Fehérje:	10,6921 g	Fehérje:	9,7491 g	Fehérje:	4,8621 g
Szénhidrát:	27,4083 g	Szénhidrát:	43,7483 g	Szénhidrát:	38,0383 g	Szénhidrát:	32,0863 g	Szénhidrát:	29,9443 g
Só:	0,2600 g	Só:	0,7100 g	Só:	0,7750 g	Só:	1,4120 g	Só:	0,2200 g
Cukor:	16,2000 g	Cukor:	29,7000 g	Cukor:	9,7500 g	Cukor:	7,7200 g	Cukor:	8,3600 g
Tel.zsírsv:	3,6000 g	Tel.zsírsv:	3,6000 g	Tel.zsírsv:	0,8000 g	Tel.zsírsv:	2,0400 g	Tel.zsírsv:	1,8700 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2021/01/11

Hétfő 2021/01/11	Kedd 2021/01/12	Szerda 2021/01/13	Csütörtök 2021/01/14	Péntek 2021/01/15
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, 116 kJ	Tej 28 kcal A:Tej, 116 kJ	Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 170 kcal A:Glutén, 710 kJ	Margarinos kenyér zöldséggel 152 kcal A:Glutén, 637 kJ	Kakaó 74 kcal A:Tej, 308 kJ
Kifli 148 kcal A:Glutén, 617 kJ	Keksz 120 kcal A:Glutén, 503 kJ			Briós 149 kcal A:Glutén, 623 kJ

Kalória:	203,87 kcal	Kalória:	176,69kcal	Kalória:	198,41kcal	Kalória:	181,03kcal	Kalória:	251,29kcal
Energia:	852,55 kJ	Energia:	738,88kJ	Energia:	829,71 kJ	Energia:	757,03kJ	Energia:	1.050,87 kJ
Zsír::	1,9736 g	Zsír::	6,5341 g	Zsír::	2,9014 g	Zsír::	2,5074 g	Zsír::	2,6236 g
Fehérje:	6,0188 g	Fehérje:	2,9258 g	Fehérje:	8,7021 g	Fehérje:	5,1321 g	Fehérje:	3,8488 g
Szénhidrát:	33,2110 g	Szénhidrát:	16,4685 g	Szénhidrát:	27,6783 g	Szénhidrát:	27,3463 g	Szénhidrát:	33,5410 g
Só:	0,3084 g	Só:	0,0608 g	Só:	0,3900 g	Só:	0,3900 g	Só:	0,2184 g
Cukor:	9,6467 g	Cukor:	14,3702 g	Cukor:	7,0500 g	Cukor:	7,0500 g	Cukor:	26,3267 g
Tel.zsírsvav:	0,4444 g	Tel.zsírsvav:	3,2879 g	Tel.zsírsvav:	0,7000 g	Tel.zsírsvav:	0,7000 g	Tel.zsírsvav:	1,3944 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2021/01/11

Hétfő 2021/01/11	Kedd 2021/01/12	Szerda 2021/01/13	Csütörtök 2021/01/14	Péntek 2021/01/15
Kenomájás zsemle zöldséggel 175 kcal A:Glutén, Szójabab, 731 kJ	Baromfipárizsi barna kenyérrrel zöldséggel 250 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.047 kJ	Tej 112 kcal A:Tej, 468 kJ	Gyümölcsös joghurt kiflivel 244 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Diófélék, 1.020 kJ	Szalámis kenyér 306 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 1.278 kJ
		Kakaós csiga 139 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 580 kJ		

Kalória:	174,70 kcal	Kalória:	250,40kcal	Kalória:	250,60kcal	Kalória:	243,85kcal	Kalória:	305,66kcal
Energia:	730,58 kJ	Energia:	1.047,15kJ	Energia:	1.047,98 kJ	Energia:	1.019,76kJ	Energia:	1.278,23 kJ
Zsír:	7,8400 g	Zsír:	10,6300 g	Zsír:	11,4200 g	Zsír:	5,7000 g	Zsír:	17,2350 g
Fehérje:	5,5800 g	Fehérje:	8,8600 g	Fehérje:	12,9600 g	Fehérje:	9,7450 g	Fehérje:	7,6000 g
Szénhidrát:	17,1950 g	Szénhidrát:	29,8800 g	Szénhidrát:	23,0000 g	Szénhidrát:	26,4000 g	Szénhidrát:	31,6450 g
Só:	0,6000 g	Só:	1,0256 g	Só:	1,2440 g	Só:	0,0400 g	Só:	1,2575 g
Cukor:	0,0300 g	Cukor:	0,0600 g	Cukor:	9,8600 g	Cukor:	15,7000 g	Cukor:	1,5350 g
Tel.zsírsv:	2,7300 g	Tel.zsírsv:	3,5700 g	Tel.zsírsv:	32,4000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	4,3855 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2021/01/11

Hétfő 2021/01/11	Kedd 2021/01/12	Szerda 2021/01/13	Csütörtök 2021/01/14	Péntek 2021/01/15
Kenomájás zsemle zöldséggel 145 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 606 kJ	Baromfipárizsi szelet kenyérrrel, zöldséggel 287 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.199 kJ	Tej 28 kcal A:Tej, 116 kJ	Üdítő 2 dl. 49 kcal 205 kJ	Szalámis margarinos kenyér zöldséggel 232 kcal A:Glutén, 971 kJ
		Kakaós csiga 238 kcal A:Glutén, 995 kJ	Kifli 148 kcal A:Glutén, 617 kJ	

Kalória:	144,90 kcal	Kalória:	286,64kcal	Kalória:	265,76kcal	Kalória:	196,50kcal	Kalória:	232,14kcal
Energia:	605,96 kJ	Energia:	1.198,71kJ	Energia:	1.111,36 kJ	Energia:	821,74kJ	Energia:	970,78 kJ
Zsír::	6,4000 g	Zsír::	16,1200 g	Zsír::	14,6122 g	Zsír::	1,2500 g	Zsír::	10,0200 g
Fehérje:	4,9100 g	Fehérje:	7,5500 g	Fehérje:	40,6667 g	Fehérje:	4,8500 g	Fehérje:	8,0000 g
Szénhidrát:	16,6350 g	Szénhidrát:	27,7600 g	Szénhidrát:	42,9527 g	Szénhidrát:	40,5500 g	Szénhidrát:	27,4650 g
Só:	0,4400 g	Só:	0,7660 g	Só:	0,0584 g	Só:	0,3500 g	Só:	0,9920 g
Cukor:	0,2600 g	Cukor:	0,0200 g	Cukor:	2,6467 g	Cukor:	10,0000 g	Cukor:	0,1250 g
Tel.zsírsv:	1,8400 g	Tel.zsírsv:	6,7000 g	Tel.zsírsv:	0,4444 g	Tel.zsírsv:	0,1000 g	Tel.zsírsv:	3,5500 g