

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2021/02/22

Hétfő 2021/02/22	Kedd 2021/02/23	Szerda 2021/02/24	Csütörtök 2021/02/25	Péntek 2021/02/26
Almaleves 95 kcal A:Glutén, Tej, 398 kJ	Csontleves 94 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 380 kJ	Tarhonya leves 134 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 542 kJ	Zöldség leves 83 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 341 kJ	Sárgaborsó leves 147 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 613 kJ
Zöldséges rizottó csirkemellel 279 kcal A:Tej, 1.168 kJ	Darálthúsos metélt 584 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 2.444 kJ	Sült csirke-comb 200 kcal 838 kJ	Zöldbab fozelék 149 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 625 kJ	Rántott sertésszelet 233 kcal 974 kJ
Savanyúság 9 kcal 38 kJ		Fott burgonya 188 kcal 786 kJ	Grill csirkemell 93 kcal A:Glutén, Szójabab, 388 kJ	Rizs köret 155 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 648 kJ
Kenyér teljes kiorlésu 134 kcal A:Glutén, 558 kJ		Párolt zöldségek 35 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 145 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 134 kcal A:Glutén, 558 kJ	Friss saláta öntettel 78 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 328 kJ

Kalória: 517,03 kcal
Energia: 2.161,94 kJ
Zsír:: 12,7251 g
Fehérje: 27,8220 g
Szénhidrát: 79,0967 g
Só: 3,3900 g
Cukor: 13,9970 g
Tel.zsírsvav: 1,9790 g

Kalória: 678,28kcal
Energia: 2.824,01kJ
Zsír:: 30,5437 g
Fehérje: 29,9462 g
Szénhidrát: 66,5352 g
Só: 3,0009 g
Cukor: 5,9740 g
Tel.zsírsvav: 4,3130 g

Kalória: 556,80kcal
Energia: 2.310,28 kJ
Zsír:: 17,2447 g
Fehérje: 38,4913 g
Szénhidrát: 61,0818 g
Só: 3,3565 g
Cukor: 9,9358 g
Tel.zsírsvav: 4,6573 g

Kalória: 458,98kcal
Energia: 1.911,93kJ
Zsír:: 13,4536 g
Fehérje: 28,8187 g
Szénhidrát: 53,8785 g
Só: 3,3382 g
Cukor: 6,6482 g
Tel.zsírsvav: 0,8541 g

Kalória: 612,90kcal
Energia: 2.562,95 kJ
Zsír:: 15,5233 g
Fehérje: 30,5375 g
Szénhidrát: 97,5248 g
Só: 3,5981 g
Cukor: 9,0049 g
Tel.zsírsvav: 1,0968 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2021/02/22

Hétfő 2021/02/22	Kedd 2021/02/23	Szerda 2021/02/24	Csütörtök 2021/02/25	Péntek 2021/02/26
Almaleves 95 kcal A:Glutén, 398 kJ	Csontleves 90 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 364 kJ	Rizsleves 106 kcal A:Zeller, 443 kJ	Zöldség leves 62 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 251 kJ	Sárgaborsó leves 126 kcal A:Glutén, 526 kJ
Zöldséges rizottó csirkemellel 290 kcal A:Tej, 1.214 kJ	Darálthúsos metélt 453 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.894 kJ	Sült csirke-comb 118 kcal 495 kJ	Grill csirkemell 98 kcal 409 kJ	Natur sertésszelet 163 kcal 684 kJ
Savanyúság 8 kcal A:Zeller, Mustár, 31 kJ		Burgonya köret 169 kcal 708 kJ	Zöldbab fozelék 134 kcal A:Glutén, 561 kJ	Rizs köret 171 kcal 714 kJ
		Párolt zöldségek 34 kcal 129 kJ	Kenyér 80 kcal A:Glutén, 335 kJ	Friss saláta 30 kcal 124 kJ

Kalória: 393,08 kcal
Energia: 1.643,59 kJ
Zsír:: 9,6451 g
Fehérje: 24,8620 g
Szénhidrát: 57,2869 g
Só: 2,4918 g
Cukor: 19,0630 g
Tel.zsírsvav: 1,9290 g

Kalória: 543,02kcal
Energia: 2.258,39kJ
Zsír:: 20,1135 g
Fehérje: 21,4829 g
Szénhidrát: 64,0404 g
Só: 2,6975 g
Cukor: 2,7775 g
Tel.zsírsvav: 1,8423 g

Kalória: 427,95kcal
Energia: 1.774,55 kJ
Zsír:: 14,2103 g
Fehérje: 23,6003 g
Szénhidrát: 50,2139 g
Só: 3,8744 g
Cukor: 9,0203 g
Tel.zsírsvav: 3,1284 g

Kalória: 374,08kcal
Energia: 1.556,89kJ
Zsír:: 6,7129 g
Fehérje: 30,6635 g
Szénhidrát: 46,2608 g
Só: 2,3911 g
Cukor: 7,3616 g
Tel.zsírsvav: 0,6723 g

Kalória: 489,54kcal
Energia: 2.047,06 kJ
Zsír:: 18,6362 g
Fehérje: 26,5278 g
Szénhidrát: 68,6425 g
Só: 1,5986 g
Cukor: 2,8849 g
Tel.zsírsvav: 6,0183 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2021/02/22

Hétfő 2021/02/22	Kedd 2021/02/23	Szerda 2021/02/24	Csütörtök 2021/02/25	Péntek 2021/02/26
Tea 29 kcal 120 kJ	Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 235 kcal 981 kJ A:Glutén,	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ
Karamellás tej 150 kcal 627 kJ A:Tej,	Tea 29 kcal 120 kJ	Kakaó 135 kcal 566 kJ A:Tej,	Tej 112 kcal 468 kJ A:Tej,	Kakaó 135 kcal 566 kJ A:Tej,
Fonott kalács 144 kcal 600 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, Szezám,	Tej 112 kcal 468 kJ A:Tej,	Zala felvágott teljeskiroléso kenyérrel zöldséggel 254 kcal 1.061 kJ A:Glutén,	Mogyorókrémes kenyér 258 kcal 1.080 kJ A:Glutén, Tej, Földimogyoró,	Sajtos kenyér zöldséggel 304 kcal 1.270 kJ A:Glutén, Tej,

Kalória:	322,11 kcal	Kalória:	375,21kcal	Kalória:	417,65kcal	Kalória:	398,76kcal	Kalória:	467,71kcal
Energia:	1.347,03 kJ	Energia:	1.569,09kJ	Energia:	1.746,57 kJ	Energia:	1.667,57kJ	Energia:	1.955,91 kJ
Zsír::	6,2014 g	Zsír::	12,7194 g	Zsír::	16,3514 g	Zsír::	12,7614 g	Zsír::	17,8514 g
Fehérje:	9,5021 g	Fehérje:	17,5821 g	Fehérje:	16,3121 g	Fehérje:	10,9221 g	Fehérje:	19,2171 g
Szénhidrát:	49,1483 g	Szénhidrát:	39,9483 g	Szénhidrát:	43,4903 g	Szénhidrát:	51,5283 g	Szénhidrát:	47,0413 g
Só:	0,4600 g	Só:	0,5720 g	Só:	0,7744 g	Só:	0,6050 g	Só:	1,0206 g
Cukor:	30,0000 g	Cukor:	16,2100 g	Cukor:	13,8720 g	Cukor:	30,4500 g	Cukor:	13,9630 g
Tel.zsírsvav:	3,9500 g	Tel.zsírsvav:	6,2000 g	Tel.zsírsvav:	7,3400 g	Tel.zsírsvav:	4,1500 g	Tel.zsírsvav:	10,4800 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2021/02/22

Hétfő 2021/02/22	Kedd 2021/02/23	Szerda 2021/02/24	Csütörtök 2021/02/25	Péntek 2021/02/26
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 30 kcal A:Tej, 126 kJ	Tej 30 kcal A:Tej, 126 kJ	Kakaó 94 kcal A:Tej, 395 kJ	Lekváros kenyér margarinnal 234 kcal A:Glutén, 978 kJ	Kakaó 94 kcal A:Tej, 395 kJ
Briós 149 kcal A:Glutén, 623 kJ	Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 213 kcal A:Glutén, 889 kJ	Zala felvágott teljeskiorlésó kenyérrel zöldséggel 219 kcal A:Glutén, 916 kJ		Baromfipárizsi szelet kenyérrel, zöldséggel 230 kcal A:Glutén, Szójabab, 963 kJ

Kalória:	207,66 kcal	Kalória:	271,16kcal	Kalória:	342,09kcal	Kalória:	262,36kcal	Kalória:	353,29kcal
Energia:	868,41 kJ	Energia:	1.133,96kJ	Energia:	1.430,57 kJ	Energia:	1.097,16kJ	Energia:	1.477,41 kJ
Zsír::	3,3014 g	Zsír::	7,8074 g	Zsír::	11,9214 g	Zsír::	7,6814 g	Zsír::	11,0014 g
Fehérje:	5,3521 g	Fehérje:	10,7121 g	Fehérje:	10,4921 g	Fehérje:	4,2321 g	Fehérje:	8,9521 g
Szénhidrát:	31,4748 g	Szénhidrát:	32,4048 g	Szénhidrát:	31,7848 g	Szénhidrát:	35,8883 g	Szénhidrát:	35,4848 g
Só:	0,2635 g	Só:	0,3755 g	Só:	0,5155 g	Só:	0,3570 g	Só:	0,8155 g
Cukor:	23,4950 g	Cukor:	9,9050 g	Cukor:	14,9450 g	Cukor:	27,4100 g	Cukor:	14,9050 g
Tel.zsírsvav:	1,8500 g	Tel.zsírsvav:	3,1000 g	Tel.zsírsvav:	4,1800 g	Tel.zsírsvav:	3,1500 g	Tel.zsírsvav:	4,6000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2021/02/22

Hétfő 2021/02/22	Kedd 2021/02/23	Szerda 2021/02/24	Csütörtök 2021/02/25	Péntek 2021/02/26
Zöldfuszeres szendvicskrém 164 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, 684 kJ	Puding 121 kcal A:Tej, 507 kJ	Meggyes pite 351 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.468 kJ	Sajtos rúd 202 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 845 kJ	Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ
	Kifli 148 kcal A:Glutén, 617 kJ		Alma 47 kcal 196 kJ	Banán 158 kcal 662 kJ

Kalória:	163,66 kcal	Kalória:	268,75kcal	Kalória:	351,00kcal	Kalória:	248,80kcal	Kalória:	235,38kcal
Energia:	684,40 kJ	Energia:	1.123,89kJ	Energia:	1.467,85 kJ	Energia:	1.040,46kJ	Energia:	984,34 kJ
Zsír::	3,6500 g	Zsír::	4,1500 g	Zsír::	14,0000 g	Zsír::	9,9900 g	Zsír::	2,4500 g
Fehérje:	6,6550 g	Fehérje:	6,9250 g	Fehérje:	4,7000 g	Fehérje:	4,7800 g	Fehérje:	2,7500 g
Szénhidrát:	25,9300 g	Szénhidrát:	50,9250 g	Szénhidrát:	52,0000 g	Szénhidrát:	35,4200 g	Szénhidrát:	49,7000 g
Só:	0,2450 g	Só:	0,4500 g	Só:	0,1100 g	Só:	0,5450 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	0,6300 g	Cukor:	15,0000 g	Cukor:	28,0000 g	Cukor:	2,2200 g	Cukor:	4,2000 g
Tel.zsírsvav:	1,2600 g	Tel.zsírsvav:	2,0000 g	Tel.zsírsvav:	6,0000 g	Tel.zsírsvav:	4,6000 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2021/02/22

Hétfő 2021/02/22	Kedd 2021/02/23	Szerda 2021/02/24	Csütörtök 2021/02/25	Péntek 2021/02/26
Zöldfuszeres szendvicskrém 188 kcal A:Glutén, 781 kJ	Údító 2 dl. 90 kcal 376 kJ	Almás rétes 190 kcal A:Glutén, 795 kJ	Croissant 236 kcal A:Glutén, 987 kJ	Banán 74 kcal 309 kJ
	Kifli 148 kcal A:Glutén, 617 kJ		Alma 42 kcal 174 kJ	Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ

Kalória:	188,09 kcal	Kalória:	237,50kcal	Kalória:	190,08kcal	Kalória:	277,58kcal	Kalória:	151,02kcal
Energia:	781,36 kJ	Energia:	993,20kJ	Energia:	794,90 kJ	Energia:	1.160,81kJ	Energia:	631,54 kJ
Zsír::	7,5280 g	Zsír::	1,1500 g	Zsír::	4,0000 g	Zsír::	11,4800 g	Zsír::	2,2100 g
Fehérje:	5,3380 g	Fehérje:	4,5500 g	Fehérje:	1,5200 g	Fehérje:	4,8340 g	Fehérje:	1,7100 g
Szénhidrát:	24,5460 g	Szénhidrát:	51,5500 g	Szénhidrát:	35,8400 g	Szénhidrát:	13,4340 g	Szénhidrát:	30,3400 g
Só:	0,0140 g	Só:	0,2900 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	0,0100 g	Cukor:	22,0000 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	1,4400 g	Cukor:	4,2000 g
Tel.zsírsvav:	2,6000 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g