

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2021/10/11

Hétfő 2021/10/11	Kedd 2021/10/12	Szerda 2021/10/13	Csütörtök 2021/10/14	Péntek 2021/10/15
Tea 28 kcal 119 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	
Baromfi párizsi barna kenyérrrel zöldséggel 221 kcal A:Glutén, Tej, 923 kJ	Gabonapehely 223 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 931 kJ	Kakaó 135 kcal A:Tej, 566 kJ	Lekváros kenyér margarinnal 289 kcal A:Glutén, Tej, 1.209 kJ	
		Halkrém kenyér 183 kcal A:Glutén, Halak, 765 kJ		

Kalória: 249,16 kcal
Energia: 1.041,96 kJ
Zsír:: 10,1000 g
Fehérje: 5,0980 g
Szénhidrát: 27,0600 g
Só: 0,3012 g
Cukor: 7,0000 g
Tel.zsírsvav: 0,0000 g

Kalória: 251,31kcal
Energia: 1.050,95kJ
Zsír:: 6,5014 g
Fehérje: 6,0021 g
Szénhidrát: 25,1483 g
Só: 0,4100 g
Cukor: 23,7000 g
Tel.zsírsvav: 3,6000 g

Kalória: 346,85kcal
Energia: 1.450,49 kJ
Zsír:: 4,9314 g
Fehérje: 18,4621 g
Szénhidrát: 47,0783 g
Só: 0,6100 g
Cukor: 13,8150 g
Tel.zsírsvav: 3,5000 g

Kalória: 317,78kcal
Energia: 1.328,93kJ
Zsír:: 10,4014 g
Fehérje: 4,1521 g
Szénhidrát: 44,6483 g
Só: 0,7010 g
Cukor: 25,4500 g
Tel.zsírsvav: 0,0000 g

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2021/10/11

Hétfő 2021/10/11	Kedd 2021/10/12	Szerda 2021/10/13	Csütörtök 2021/10/14	Péntek 2021/10/15
Tea 28 kcal 119 kJ	Tea 28 kcal 119 kJ	Tea 28 kcal 119 kJ	Tea 28 kcal 119 kJ	
Sertéspárizsis kenyér zöldséggel 237 kcal A:Glutén, 990 kJ	Kakaós csiga 238 kcal A:Glutén, 995 kJ	Halkrémes kenyér 251 kcal A:Glutén, Halak, 1.051 kJ	Vajas-lekváros kenyér 213 kcal A:Glutén, 893 kJ	

Kalória: 265,16 kcal
Energia: 1.108,86 kJ
Zsír:: 10,9000 g
Fehérje: 7,3000 g
Szénhidrát: 27,2100 g
Só: 0,6420 g
Cukor: 7,0300 g
Tel.zsírsvav: 4,3800 g

Kalória: 266,46kcal
Energia: 1.114,29kJ
Zsír:: 13,7900 g
Fehérje: 39,2000 g
Szénhidrát: 39,3400 g
Só: 0,0000 g
Cukor: 7,0000 g
Tel.zsírsvav: 0,0000 g

Kalória: 279,70kcal
Energia: 1.169,66 kJ
Zsír:: 8,9180 g
Fehérje: 15,1660 g
Szénhidrát: 27,7280 g
Só: 0,5920 g
Cukor: 7,0190 g
Tel.zsírsvav: 3,8000 g

Kalória: 241,88kcal
Energia: 1.011,51kJ
Zsír:: 6,5000 g
Fehérje: 5,1400 g
Szénhidrát: 33,1600 g
Só: 0,3120 g
Cukor: 13,1600 g
Tel.zsírsvav: 2,6000 g

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2021/10/11

Hétfő 2021/10/11	Kedd 2021/10/12	Szerda 2021/10/13	Csütörtök 2021/10/14	Péntek 2021/10/15
Palóc leves 157 kcal A:Glutén, 657 kJ	Tarhonya leves 128 kcal A:Glutén, 516 kJ	Zöldség leves 52 kcal A:Glutén, Zeller, 209 kJ	Kömény leves zsemlekockával 427 kcal A:Glutén, 1.765 kJ	
Gránátos kocka 320 kcal A:Glutén, 1.339 kJ	Zöldborsó fozelék 199 kcal A:Glutén, 807 kJ	Bulgur 230 kcal A:Glutén, 962 kJ	Cukkinis csirkemell 154 kcal A:Glutén, 645 kJ	
Szilva 33 kcal 139 kJ	Natur sertésszelet 147 kcal 615 kJ	Párolt zöldségek 39 kcal 149 kJ	Alma 47 kcal 196 kJ	
	Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ	Sült csirke mell 92 kcal 385 kJ		

Kalória: 510,26 kcal
Energia: 2.133,87 kJ
Zsír:: 14,1572 g
Fehérje: 21,9770 g
Szénhidrát: 69,7908 g
Só: 0,2099 g
Cukor: 6,5817 g
Tel.zsírsvav: 1,3623 g

Kalória: 551,19kcal
Energia: 2.260,79kJ
Zsír:: 22,2679 g
Fehérje: 30,8979 g
Szénhidrát: 47,9810 g
Só: 0,6756 g
Cukor: 14,7101 g
Tel.zsírsvav: 6,4349 g

Kalória: 412,90kcal
Energia: 1.704,17 kJ
Zsír:: 10,4047 g
Fehérje: 26,3186 g
Szénhidrát: 54,0239 g
Só: 0,0893 g
Cukor: 3,4497 g
Tel.zsírsvav: 1,6000 g

Kalória: 628,30kcal
Energia: 2.606,36kJ
Zsír:: 9,6781 g
Fehérje: 33,3715 g
Szénhidrát: 104,4481 g
Só: 0,2004 g
Cukor: 3,7203 g
Tel.zsírsvav: 0,8779 g

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2021/10/11

Hétfő 2021/10/11	Kedd 2021/10/12	Szerda 2021/10/13	Csütörtök 2021/10/14	Péntek 2021/10/15
Palóc leves 192 kcal A:Glutén, Tej, 804 kJ	Tarhonya leves 133 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 538 kJ	Zöldség leves 82 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 336 kJ	Tojás leves 71 kcal A:Glutén, Tojás, 298 kJ	
Mákos metélt 391 kcal A:Glutén, Diófélék, 1.635 kJ	Zöldborsó fozelék 224 kcal A:Glutén, Tej, 910 kJ	Rántott csirke-mell 200 kcal A:Glutén, 837 kJ	Cukkinis csirkemell 232 kcal A:Glutén, Tej, 971 kJ	
Szilva 33 kcal 139 kJ	Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	Bulgur 230 kcal A:Glutén, 962 kJ	Burgonya köret 188 kcal 786 kJ	
	Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ	Párolt zöldségek 17 kcal 72 kJ	Alma 47 kcal 196 kJ	

Kalória: 616,18 kcal
Energia: 2.576,81 kJ
Zsír:: 22,0247 g
Fehérje: 25,2768 g
Szénhidrát: 75,4420 g
Só: 1,4094 g
Cukor: 15,0802 g
Tel.zsírsvav: 1,0518 g

Kalória: 474,34kcal
Energia: 1.939,41kJ
Zsír:: 20,1921 g
Fehérje: 20,9741 g
Szénhidrát: 48,8658 g
Só: 1,1448 g
Cukor: 17,1516 g
Tel.zsírsvav: 2,4461 g

Kalória: 529,75kcal
Energia: 2.207,87 kJ
Zsír:: 16,9076 g
Fehérje: 20,0876 g
Szénhidrát: 72,9554 g
Só: 0,9811 g
Cukor: 3,7506 g
Tel.zsírsvav: 2,3591 g

Kalória: 538,18kcal
Energia: 2.250,49kJ
Zsír:: 17,7336 g
Fehérje: 32,8452 g
Szénhidrát: 65,1591 g
Só: 1,1343 g
Cukor: 11,3593 g
Tel.zsírsvav: 4,5380 g

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2021/10/11

Hétfő 2021/10/11	Kedd 2021/10/12	Szerda 2021/10/13	Csütörtök 2021/10/14	Péntek 2021/10/15
Tea 28 kcal 119 kJ	Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 170 kcal A:Glutén, 710 kJ	Keksz 195 kcal A:Glutén, 815 kJ	Gyümölcsle 100%- os 49 kcal 205 kJ	
Burgonyás pogácsa 117 kcal A:Glutén, 491 kJ		Túró rudi 89 kcal 374 kJ	Kifli 136 kcal A:Glutén, 568 kJ	

Kalória: 145,88 kcal
Energia: 610,06 kJ
Zsír:: 4,9920 g
Fehérje: 2,7300 g
Szénhidrát: 14,5440 g
Só: 0,0000 g
Cukor: 7,0000 g
Tel.zsírsv: 0,0000 g

Kalória: 169,86kcal
Energia: 710,33kJ
Zsír:: 8,4900 g
Fehérje: 8,4000 g
Szénhidrát: 16,6150 g
Só: 0,5570 g
Cukor: 0,2800 g
Tel.zsírsv: 2,9600 g

Kalória: 284,28kcal
Energia: 1.188,83 kJ
Zsír:: 10,9200 g
Fehérje: 4,0800 g
Szénhidrát: 40,9320 g
Só: 0,3126 g
Cukor: 17,7300 g
Tel.zsírsv: 6,1500 g

Kalória: 184,85kcal
Energia: 773,02kJ
Zsír:: 2,3000 g
Fehérje: 6,8450 g
Szénhidrát: 36,3000 g
Só: 0,1000 g
Cukor: 10,0000 g
Tel.zsírsv: 0,1000 g

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsv:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2021/10/11

Hétfő 2021/10/11	Kedd 2021/10/12	Szerda 2021/10/13	Csütörtök 2021/10/14	Péntek 2021/10/15
Karamellás tej 150 kcal A:Tej, 627 kJ	Sonkaszalámis zsemle zöldséggel 125 kcal A:Glutén, 522 kJ	Keksz 287 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.199 kJ	Gyümölcsös joghurt kiflivel 170 kcal A:Glutén, Tej, 710 kJ	
Pogácsa 117 kcal A:Glutén, 491 kJ		Túró rudi 40 kcal A:Tej, Szójabab, Diófélék, 165 kJ		

Kalória: 267,43 kcal
Energia: 1.118,35 kJ
Zsír:: 8,7920 g
Fehérje: 8,5300 g
Szénhidrát: 37,5440 g
Só: 0,2600 g
Cukor: 23,0000 g
Tel.zsírsvav: 2,6000 g

Kalória: 124,80kcal
Energia: 521,89kJ
Zsír:: 4,0100 g
Fehérje: 7,1000 g
Szénhidrát: 17,2750 g
Só: 0,0970 g
Cukor: 0,0500 g
Tel.zsírsvav: 0,7000 g

Kalória: 326,29kcal
Energia: 1.364,49 kJ
Zsír:: 17,6700 g
Fehérje: 4,8650 g
Szénhidrát: 28,2900 g
Só: 0,4800 g
Cukor: 14,5900 g
Tel.zsírsvav: 9,5650 g

Kalória: 169,85kcal
Energia: 710,30kJ
Zsír:: 2,3000 g
Fehérje: 9,7450 g
Szénhidrát: 30,5000 g
Só: 0,1000 g
Cukor: 4,7000 g
Tel.zsírsvav: 0,1000 g

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav: