

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2021/11/22

Hétfő 2021/11/22 0:00:00	Kedd 2021/11/23 0:00:00	Szerda 2021/11/24 0:00:00	Csütörtök 2021/11/25 0:00:00	Péntek 2021/11/26 0:00:00
Karamellás tej 150 kcal A:Tej, 627 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Kakaó 135 kcal A:Tej, 566 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ
Vajas kifli 222 kcal A:Glutén, Tej, 927 kJ	Sajtkrém kenyér dióval 242 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.010 kJ	Mogyorókrém kenyér 118 kcal A:Glutén, Tej, Földimogyoró, 493 kJ	Péksütemény 193 kcal A:Glutén, 807 kJ	Szalámis kenyér 292 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.219 kJ
Tea 29 kcal 120 kJ			Tea 29 kcal 120 kJ	

Kalória:	400,31 kcal	Kalória:	270,12kcal	Kalória:	146,53kcal	Kalória:	356,95kcal	Kalória:	320,14kcal
Energia:	1.674,06 kJ	Energia:	1.129,62kJ	Energia:	612,76 kJ	Energia:	1.492,73kJ	Energia:	1.338,81 kJ
Zsír:	13,1514 g	Zsír:	9,7564 g	Zsír:	2,0014 g	Zsír:	7,1164 g	Zsír:	17,7014 g
Fehérje:	10,3921 g	Fehérje:	9,2371 g	Fehérje:	3,3771 g	Fehérje:	10,0521 g	Fehérje:	8,8831 g
Szénhidrát:	52,6483 g	Szénhidrát:	28,5333 g	Szénhidrát:	21,7983 g	Szénhidrát:	51,6233 g	Szénhidrát:	27,6573 g
Só:	0,5100 g	Só:	0,4650 g	Só:	0,5833 g	Só:	0,1000 g	Só:	0,7830 g
Cukor:	30,0500 g	Cukor:	7,0000 g	Cukor:	7,0000 g	Cukor:	13,8000 g	Cukor:	7,0600 g
Tel.zsírsvav:	8,4700 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	2,6000 g	Tel.zsírsvav:	2,2800 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2021/11/22

Hétfő 2021/11/22 0:00:00	Kedd 2021/11/23 0:00:00	Szerda 2021/11/24 0:00:00	Csütörtök 2021/11/25 0:00:00	Péntek 2021/11/26 0:00:00
<p>Tej</p> <p>9 kcal 39 kJ</p>	<p>Tea</p> <p>28 kcal 119 kJ</p>	<p>Tea</p> <p>28 kcal 119 kJ</p>	<p>Kakaó</p> <p>28 kcal 118 kJ A:Tej, Szójabab,</p>	<p>Tea</p> <p>28 kcal 119 kJ</p>
<p>Margarinos kifli zöldséggel</p> <p>231 kcal 966 kJ A:Glutén, Szójabab,</p>	<p>Margarinos kenyér zöldséggel</p> <p>198 kcal 829 kJ A:Glutén,</p>	<p>Lekváros kenyér margarinnal</p> <p>90 kcal 376 kJ</p>	<p>Péksütemény</p> <p>193 kcal 807 kJ A:Glutén,</p>	<p>Szalámis margarinos kenyér zöldséggel</p> <p>277 kcal 1.158 kJ A:Glutén,</p>

Kalória:	240,40 kcal	Kalória:	226,76kcal	Kalória:	118,26kcal	Kalória:	221,25kcal	Kalória:	305,36kcal
Energia:	1.005,33 kJ	Energia:	948,27kJ	Energia:	494,53 kJ	Energia:	925,25kJ	Energia:	1.276,97 kJ
Zsír::	7,5800 g	Zsír::	7,7000 g	Zsír::	7,2000 g	Zsír::	4,8600 g	Zsír::	15,2000 g
Fehérje:	5,5100 g	Fehérje:	5,1100 g	Fehérje:	0,0800 g	Fehérje:	4,4900 g	Fehérje:	7,8100 g
Szénhidrát:	37,3720 g	Szénhidrát:	27,0120 g	Szénhidrát:	6,1620 g	Szénhidrát:	34,5470 g	Szénhidrát:	27,0870 g
Só:	0,3300 g	Só:	0,3144 g	Só:	0,0144 g	Só:	0,0930 g	Só:	0,9144 g
Cukor:	0,6700 g	Cukor:	7,0120 g	Cukor:	13,1620 g	Cukor:	4,3600 g	Cukor:	7,0870 g
Tel.zsírsvav:	2,6000 g	Tel.zsírsvav:	3,1200 g	Tel.zsírsvav:	3,1200 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	5,9700 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2021/11/22

Hétfő 2021/11/22 0:00:00	Kedd 2021/11/23 0:00:00	Szerda 2021/11/24 0:00:00	Csütörtök 2021/11/25 0:00:00	Péntek 2021/11/26 0:00:00
Száraz bableves 140 kcal A:Glutén, Szójabab, 586 kJ	Almaleves 110 kcal A:Glutén, Tej, 458 kJ	Zöldség leves 82 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 336 kJ	Csontleves 92 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 372 kJ	Gulyásleves 153 kcal A:Szójabab, 641 kJ
Meggy mártás 170 kcal A:Glutén, Tej, 712 kJ	Savanyú káposzta 10 kcal 40 kJ	Sárgaborsó fozelék 215 kcal A:Glutén, Szójabab, 898 kJ	Rántott halfilé 180 kcal A:Glutén, Szójabab, Halak, 753 kJ	Zabkása almával és mazsolával 262 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.094 kJ
Sült csirke mell 92 kcal A:Szójabab, 385 kJ	Paprikás burgonya virslivel 263 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, 1.101 kJ	Sült csirke-comb 200 kcal A:Szójabab, 838 kJ	Párolt zöldségek 40 kcal A:Szójabab, 152 kJ	
Kenyér teljes kiorlésu 134 kcal A:Glutén, 558 kJ		Kenyér teljes kiorlésu 67 kcal A:Glutén, 279 kJ	Majonézes cékla saláta 151 kcal A:Tojás, Tej, Mustár, 632 kJ	

Kalória: 535,75 kcal
Energia: 2.240,30 kJ
Zsír: 11,7926 g
Fehérje: 28,3346 g
Szénhidrát: 64,5645 g
Só: 0,8856 g
Cukor: 24,5347 g
Tel.zsírsv: 3,2677 g

Kalória: 382,29kcal
Energia: 1.598,48kJ
Zsír: 15,1017 g
Fehérje: 13,9620 g
Szénhidrát: 44,5962 g
Só: 1,0820 g
Cukor: 17,0745 g
Tel.zsírsv: 5,7130 g

Kalória: 563,97kcal
Energia: 2.350,80 kJ
Zsír: 17,2561 g
Fehérje: 44,2863 g
Szénhidrát: 57,2161 g
Só: 0,9739 g
Cukor: 2,3716 g
Tel.zsírsv: 2,5731 g

Kalória: 463,02kcal
Energia: 1.908,72kJ
Zsír: 30,8667 g
Fehérje: 15,9620 g
Szénhidrát: 26,2427 g
Só: 1,5572 g
Cukor: 9,1700 g
Tel.zsírsv: 8,1025 g

Kalória: 415,10kcal
Energia: 1.734,65 kJ
Zsír: 14,5434 g
Fehérje: 18,6600 g
Szénhidrát: 37,7003 g
Só: 0,6217 g
Cukor: 29,9263 g
Tel.zsírsv: 4,0205 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2021/11/22

Hétfő 2021/11/22 0:00:00	Kedd 2021/11/23 0:00:00	Szerda 2021/11/24 0:00:00	Csütörtök 2021/11/25 0:00:00	Péntek 2021/11/26 0:00:00
Száraz bableves 180 kcal A:Glutén, Szójabab, 754 kJ	Almaleves 69 kcal A:Glutén, 289 kJ	Zöldség leves 52 kcal A:Glutén, Zeller, 209 kJ	Csontleves 52 kcal A:Glutén, Zeller, 204 kJ	Gulyásleves 142 kcal A:Szójabab, 593 kJ
Meggy mártás 133 kcal A:Glutén, 554 kJ	Paprikás burgonya zöldséggel 286 kcal A:Szójabab, 1.195 kJ	Sárgaborsó fozelék 288 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.205 kJ	Natur halfilé 100 kcal A:Szójabab, Halak, 419 kJ	Tejberizs 217 kcal 907 kJ
Sült csirke mell 92 kcal A:Szójabab, 385 kJ	Savanyú káposzta 10 kcal 40 kJ	Sült csirke-comb 200 kcal A:Szójabab, 838 kJ	Párolt zöldségek 37 kcal 141 kJ	
Kenyér teljes kiorlésu 134 kcal A:Glutén, 558 kJ		Kenyér teljes kiorlésu 134 kcal A:Glutén, 558 kJ		

Kalória: 538,40 kcal
Energia: 2.251,40 kJ
Zsír: 8,1822 g
Fehérje: 30,1101 g
Szénhidrát: 70,1650 g
Só: 0,3258 g
Cukor: 24,1937 g
Tel.zsírsv: 0,7567 g

Kalória: 364,35kcal
Energia: 1.523,44kJ
Zsír: 5,7866 g
Fehérje: 14,9530 g
Szénhidrát: 56,2002 g
Só: 0,0510 g
Cukor: 21,0025 g
Tel.zsírsv: 0,4330 g

Kalória: 673,78kcal
Energia: 2.810,04 kJ
Zsír: 17,8065 g
Fehérje: 50,2629 g
Szénhidrát: 75,5241 g
Só: 0,4895 g
Cukor: 1,7335 g
Tel.zsírsv: 2,5345 g

Kalória: 189,39kcal
Energia: 764,44kJ
Zsír: 8,5975 g
Fehérje: 18,3357 g
Szénhidrát: 5,2341 g
Só: 0,0855 g
Cukor: 3,1827 g
Tel.zsírsv: 1,6600 g

Kalória: 358,87kcal
Energia: 1.500,61 kJ
Zsír: 6,8084 g
Fehérje: 13,0874 g
Szénhidrát: 51,6584 g
Só: 0,0339 g
Cukor: 28,4902 g
Tel.zsírsv: 0,4155 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2021/11/22

Hétfő 2021/11/22 0:00:00	Kedd 2021/11/23 0:00:00	Szerda 2021/11/24 0:00:00	Csütörtök 2021/11/25 0:00:00	Péntek 2021/11/26 0:00:00
Párizsis zsemle zöldséggel 184 kcal A:Glutén, Tej, 769 kJ	Gyümölcsös joghurt 149 kcal A:Tej, 621 kJ	Puffasztott ízesített rizs 93 kcal A:Szójabab, 387 kJ	Zala felvágott teljeskiorléso kenyérrrel zöldséggel 251 kcal A:Glutén, Tej, 1.051 kJ	Sajtos rúd 202 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 845 kJ
	Kifli 173 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, 723 kJ	Alma 47 kcal 196 kJ		Narancs 41 kcal 173 kJ

Kalória:	183,82 kcal	Kalória:	321,40kcal	Kalória:	139,32kcal	Kalória:	251,32kcal	Kalória:	243,37kcal
Energia:	768,71 kJ	Energia:	1.344,06kJ	Energia:	582,62 kJ	Energia:	1.051,01kJ	Energia:	1.017,74 kJ
Zsír:	4,8600 g	Zsír:	6,1000 g	Zsír:	5,0940 g	Zsír:	8,7600 g	Zsír:	10,1000 g
Fehérje:	7,5610 g	Fehérje:	13,1300 g	Fehérje:	0,1800 g	Fehérje:	13,0112 g	Fehérje:	5,2000 g
Szénhidrát:	25,2420 g	Szénhidrát:	34,3000 g	Szénhidrát:	22,9500 g	Szénhidrát:	28,0024 g	Szénhidrát:	31,5000 g
Só:	0,4420 g	Só:	0,2250 g	Só:	0,0360 g	Só:	1,1424 g	Só:	0,5450 g
Cukor:	0,1020 g	Cukor:	22,8000 g	Cukor:	7,3260 g	Cukor:	0,1424 g	Cukor:	0,6000 g
Tel.zsírsv:	1,2100 g	Tel.zsírsv:	2,1000 g	Tel.zsírsv:	3,1500 g	Tel.zsírsv:	4,2840 g	Tel.zsírsv:	4,6000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2021/11/22

Hétfő 2021/11/22 0:00:00	Kedd 2021/11/23 0:00:00	Szerda 2021/11/24 0:00:00	Csütörtök 2021/11/25 0:00:00	Péntek 2021/11/26 0:00:00
Párizsis zsemle zöldséggel 201 kcal A:Glutén, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt, Szezám, 842 kJ	Alma 49 kcal 205 kJ	Alma 47 kcal 196 kJ	Felvágottas kenyér margarinnal zöldsé 362 kcal A:Glutén, 1.516 kJ	Kifli 148 kcal A:Glutén, 617 kJ
	Kifli 177 kcal A:Glutén, Szójabab, 740 kJ	Puffasztott ízesített rizs 119 kcal A:Szójabab, 496 kJ		Narancs 21 kcal 87 kJ

Kalória:	201,28 kcal	Kalória:	226,00kcal	Kalória:	165,30kcal	Kalória:	362,40kcal	Kalória:	168,18kcal
Energia:	841,73 kJ	Energia:	945,11kJ	Energia:	691,27 kJ	Energia:	1.515,52kJ	Energia:	703,33 kJ
Zsír:	6,8800 g	Zsír:	1,4800 g	Zsír:	5,4400 g	Zsír:	14,8600 g	Zsír:	1,2500 g
Fehérje:	6,7745 g	Fehérje:	5,7600 g	Fehérje:	1,6050 g	Fehérje:	7,8850 g	Fehérje:	4,8500 g
Szénhidrát:	26,7709 g	Szénhidrát:	46,4600 g	Szénhidrát:	28,1200 g	Szénhidrát:	29,8150 g	Szénhidrát:	33,8000 g
Só:	0,4466 g	Só:	0,4000 g	Só:	0,0250 g	Só:	0,9580 g	Só:	0,2500 g
Cukor:	0,0279 g	Cukor:	10,0000 g	Cukor:	7,4700 g	Cukor:	0,1050 g	Cukor:	0,0000 g
Tel.zsírsv:	2,6370 g	Tel.zsírsv:	0,1000 g	Tel.zsírsv:	0,5000 g	Tel.zsírsv:	6,8800 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g