

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2022/01/10

Hétfő 2022/01/10 0:00:00	Kedd 2022/01/11 0:00:00	Szerda 2022/01/12 0:00:00	Csütörtök 2022/01/13 0:00:00	Péntek 2022/01/14 0:00:00
<b>Kenomájás teljeskiorlésu kenyér zöldséggel</b> 200 kcal A:Glutén, Szójabab, 838 kJ	<b>Sertéspárizsis kenyér zöldséggel</b> 302 kcal A:Glutén, 1.265 kJ	<b>Tea</b> 29 kcal 120 kJ	<b>Alma</b> 49 kcal 205 kJ	<b>Sajtos kenyér zöldséggel</b> 503 kcal A:Glutén, 2.105 kJ
		<b>Kakaós csiga</b> 231 kcal A:Glutén, Szójabab, Csillagfűrt, 966 kJ	<b>Kifli</b> 148 kcal A:Glutén, 617 kJ	

Kalória:	200,40 kcal	Kalória:	302,40kcal	Kalória:	259,61kcal	Kalória:	196,50kcal	Kalória:	503,29kcal
Energia:	838,05 kJ	Energia:	1.264,61kJ	Energia:	1.085,66 kJ	Energia:	821,74kJ	Energia:	2.104,70 kJ
Zsír::	6,6500 g	Zsír::	15,3900 g	Zsír::	10,6814 g	Zsír::	1,2500 g	Zsír::	15,2400 g
Fehérje:	7,4800 g	Fehérje:	9,7400 g	Fehérje:	5,6421 g	Fehérje:	4,8500 g	Fehérje:	5,5150 g
Szénhidrát:	27,2400 g	Szénhidrát:	28,3100 g	Szénhidrát:	33,9483 g	Szénhidrát:	40,5500 g	Szénhidrát:	33,3930 g
Só:	0,9000 g	Só:	0,9720 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,3500 g	Só:	0,9196 g
Cukor:	0,0300 g	Cukor:	0,0500 g	Cukor:	7,0000 g	Cukor:	10,0000 g	Cukor:	0,1630 g
Tel.zsírsvav:	2,7300 g	Tel.zsírsvav:	6,1600 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	0,1000 g	Tel.zsírsvav:	9,0800 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "UZSONNA"  
Dátum: 2022/01/10

Hétfő 2022/01/10 0:00:00	Kedd 2022/01/11 0:00:00	Szerda 2022/01/12 0:00:00	Csütörtök 2022/01/13 0:00:00	Péntek 2022/01/14 0:00:00
<b>Kenomájás zsemle zöldséggel</b>  125 kcal A:Glutén, Szójabab, 522 kJ	<b>Baromfipárizsi barna kenyérrrel zöldséggel</b>  269 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.123 kJ	<b>Tej</b>  112 kcal A:Tej, 468 kJ	<b>Gyümölcsös joghurt kiflivel</b>  261 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélék, 1.091 kJ	<b>Sajtos kenyér zöldséggel</b>  226 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, Diófélék, 944 kJ
		<b>Kakaós csiga</b>  238 kcal A:Glutén, 995 kJ		

Kalória:	124,90 kcal	Kalória:	268,60kcal	Kalória:	350,00kcal	Kalória:	260,85kcal	Kalória:	225,66kcal
Energia:	522,32 kJ	Energia:	1.123,26kJ	Energia:	1.463,67 kJ	Energia:	1.090,85kJ	Energia:	943,70 kJ
Zsír::	5,6400 g	Zsír::	11,4500 g	Zsír::	19,3900 g	Zsír::	6,5750 g	Zsír::	8,9750 g
Fehérje:	4,3700 g	Fehérje:	7,7100 g	Fehérje:	45,2000 g	Fehérje:	10,6700 g	Fehérje:	9,9550 g
Szénhidrát:	15,6150 g	Szénhidrát:	28,9120 g	Szénhidrát:	48,5400 g	Szénhidrát:	42,8000 g	Szénhidrát:	25,6150 g
Só:	0,4000 g	Só:	0,7544 g	Só:	0,2600 g	Só:	0,2250 g	Só:	1,1990 g
Cukor:	0,0200 g	Cukor:	0,0120 g	Cukor:	9,2000 g	Cukor:	19,6250 g	Cukor:	0,1650 g
Tel.zsírsvav:	1,8200 g	Tel.zsírsvav:	4,6200 g	Tel.zsírsvav:	3,6000 g	Tel.zsírsvav:	2,7500 g	Tel.zsírsvav:	4,4300 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2022/01/10

<b>Hétfő</b> 2022/01/10 0:00:00	<b>Kedd</b> 2022/01/11 0:00:00	<b>Szerda</b> 2022/01/12 0:00:00	<b>Csütörtök</b> 2022/01/13 0:00:00	<b>Péntek</b> 2022/01/14 0:00:00
<b>Tea</b> 29 kcal 120 kJ	<b>Tea</b> 29 kcal 120 kJ	<b>Tea</b> 29 kcal 120 kJ	<b>Tea</b> 29 kcal 120 kJ	<b>Tea</b> 29 kcal 120 kJ
<b>Kifli</b> 148 kcal A:Glutén, 617 kJ	<b>Keksz</b> 195 kcal A:Glutén, 815 kJ	<b>Sonkaszalámis kenyér zöldséggel</b> 217 kcal A:Glutén, 908 kJ	<b>Margarinos kenyér zöldséggel</b> 221 kcal A:Glutén, 925 kJ	<b>Fonott kalács</b> 144 kcal A:Glutén, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 600 kJ

Kalória:	176,11 kcal	Kalória:	223,49kcal	Kalória:	245,81kcal	Kalória:	249,71kcal	Kalória:	172,11kcal
Energia:	736,47 kJ	Energia:	934,61kJ	Energia:	1.027,95 kJ	Energia:	1.044,26kJ	Energia:	719,75 kJ
Zsír:	1,1514 g	Zsír:	7,7714 g	Zsír:	7,4014 g	Zsír:	7,8814 g	Zsír:	2,4014 g
Fehérje:	4,5521 g	Fehérje:	2,9421 g	Fehérje:	10,2021 g	Fehérje:	6,4321 g	Fehérje:	3,7021 g
Szénhidrát:	29,5983 g	Szénhidrát:	26,9703 g	Szénhidrát:	27,3583 g	Szénhidrát:	30,6603 g	Szénhidrát:	26,1483 g
Só:	0,2500 g	Só:	0,3066 g	Só:	0,8520 g	Só:	0,3144 g	Só:	0,2000 g
Cukor:	7,0000 g	Cukor:	16,0300 g	Cukor:	7,2800 g	Cukor:	7,0120 g	Cukor:	7,0000 g
Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	3,3600 g	Tel.zsírsv:	2,9600 g	Tel.zsírsv:	3,1200 g	Tel.zsírsv:	1,3500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"  
Dátum: 2022/01/10

Hétfő 2022/01/10 0:00:00	Kedd 2022/01/11 0:00:00	Szerda 2022/01/12 0:00:00	Csütörtök 2022/01/13 0:00:00	Péntek 2022/01/14 0:00:00
Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Kakaó 135 kcal A:Tej, 566 kJ
Karamellás tej 150 kcal A:Tej, 627 kJ	Tej 112 kcal A:Tej, 468 kJ	Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 206 kcal A:Glutén, Tej, 862 kJ	Tojáskrémes kenyér 212 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, 888 kJ	Fonott kalács 144 kcal A:Glutén, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 600 kJ
Kifli 242 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.013 kJ	Kecs "Jó reggelt" 195 kcal A:Glutén, 815 kJ			Tea 29 kcal 120 kJ

Kalória:	420,86 kcal	Kalória:	335,49kcal	Kalória:	234,81kcal	Kalória:	241,00kcal	Kalória:	307,45kcal
Energia:	1.759,99 kJ	Energia:	1.402,99kJ	Energia:	981,95 kJ	Energia:	1.007,84kJ	Energia:	1.285,73 kJ
Zsír:	9,7214 g	Zsír:	13,3714 g	Zsír:	6,7014 g	Zsír:	7,0914 g	Zsír:	5,0014 g
Fehérje:	14,9821 g	Fehérje:	8,9421 g	Fehérje:	5,1021 g	Fehérje:	8,3181 g	Fehérje:	9,5021 g
Szénhidrát:	59,3683 g	Szénhidrát:	36,1703 g	Szénhidrát:	33,4483 g	Szénhidrát:	31,9273 g	Szénhidrát:	45,1283 g
Só:	0,2600 g	Só:	0,5666 g	Só:	0,3050 g	Só:	0,4120 g	Só:	0,3000 g
Cukor:	30,0000 g	Cukor:	25,2300 g	Cukor:	7,0900 g	Cukor:	7,7200 g	Cukor:	13,8000 g
Tel.zsírsv:	2,6000 g	Tel.zsírsv:	6,9600 g	Tel.zsírsv:	0,8000 g	Tel.zsírsv:	2,0400 g	Tel.zsírsv:	3,9500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2022/01/10

Hétfő 2022/01/10 0:00:00	Kedd 2022/01/11 0:00:00	Szerda 2022/01/12 0:00:00	Csütörtök 2022/01/13 0:00:00	Péntek 2022/01/14 0:00:00
<b>Tarhonya leves</b> 128 kcal A:Glutén, Szójabab, 515 kJ	<b>Csontleves</b> 52 kcal A:Glutén, Zeller, 204 kJ	<b>Száraz bableves</b> 118 kcal A:Glutén, Szójabab, 491 kJ	<b>Csirkemáj rizottó</b> 378 kcal A:Szójabab, 1.578 kJ	<b>Zöldségleves árpagyönggyel</b> 84 kcal A:Glutén, Zeller, Szójabab, 351 kJ
<b>Bolognai spagetti</b> 655 kcal A:Glutén, Szójabab, 2.739 kJ	<b>Tejszínes csirkemell</b> 131 kcal A:Szójabab, 549 kJ	<b>Burgonya fozelék</b> 186 kcal A:Glutén, 777 kJ	<b>Csemege uborka</b> 7 kcal A:Mustár, 29 kJ	<b>Sült csirke-comb</b> 200 kcal A:Szójabab, 838 kJ
<b>Alma</b> 47 kcal 196 kJ	<b>Bulgur</b> 230 kcal A:Glutén, Szójabab, 962 kJ	<b>Mandarin</b> 47 kcal 196 kJ	<b>Frankfurti leves</b> 201 kcal A:Glutén, Szójabab, 840 kJ	<b>Párolt kukorica</b> 218 kcal 914 kJ
	<b>Kenyér teljes kiorlésu</b> 134 kcal A:Glutén, 558 kJ	<b>Sertéspörkölt</b> 134 kcal A:Szójabab, 562 kJ		<b>Kenyér teljes kiorlésu</b> 134 kcal A:Glutén, 558 kJ

Kalória:	829,49 kcal	Kalória:	546,72kcal	Kalória:	484,49kcal	Kalória:	585,44kcal	Kalória:	636,19kcal
Energia:	3.450,54 kJ	Energia:	2.273,85kJ	Energia:	2.025,84 kJ	Energia:	2.446,61kJ	Energia:	2.660,50 kJ
Zsír:	30,1966 g	Zsír:	11,8678 g	Zsír:	13,0452 g	Zsír:	21,6651 g	Zsír:	17,6480 g
Fehérje:	23,6734 g	Fehérje:	31,0274 g	Fehérje:	26,1032 g	Fehérje:	34,8238 g	Fehérje:	43,4986 g
Szénhidrát:	75,8881 g	Szénhidrát:	82,3086 g	Szénhidrát:	61,8150 g	Szénhidrát:	55,0114 g	Szénhidrát:	81,3042 g
Só:	0,5412 g	Só:	0,3550 g	Só:	0,0259 g	Só:	1,0633 g	Só:	0,4979 g
Cukor:	9,0613 g	Cukor:	1,5460 g	Cukor:	6,1293 g	Cukor:	3,4305 g	Cukor:	14,5236 g
Tel.zsírsvav:	5,7858 g	Tel.zsírsvav:	0,7000 g	Tel.zsírsvav:	0,7586 g	Tel.zsírsvav:	6,5575 g	Tel.zsírsvav:	3,8750 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD  
Dátum: 2022/01/10

Hétfő 2022/01/10 0:00:00	Kedd 2022/01/11 0:00:00	Szerda 2022/01/12 0:00:00	Csütörtök 2022/01/13 0:00:00	Péntek 2022/01/14 0:00:00
<b>Tarhonya leves</b> 130 kcal A:Glutén, Tojás, Szójabab, 527 kJ	<b>Tojás leves</b> 59 kcal A:Glutén, Tojás, Szójabab, 247 kJ	<b>Száraz bableves</b> 118 kcal A:Glutén, Szójabab, 491 kJ	<b>Csirkemáj rizottó</b> 300 kcal A:Tej, Szójabab, 1.251 kJ	<b>Zöldségleves árpagyönggyel</b> 108 kcal A:Glutén, Zeller, 450 kJ
<b>Bolognai spagetti</b> 522 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, 2.184 kJ	<b>Tejszínes csirkemell</b> 133 kcal A:Tej, Szójabab, 556 kJ	<b>Burgonya fozelék</b> 212 kcal A:Glutén, Tej, 886 kJ	<b>Csemege uborka</b> 7 kcal A:Mustár, 29 kJ	<b>Sült csirke-comb</b> 200 kcal A:Szójabab, 838 kJ
<b>Alma</b> 47 kcal 196 kJ	<b>Bulgur</b> 230 kcal A:Glutén, Szójabab, 962 kJ	<b>Mandarin</b> 47 kcal 196 kJ	<b>Frankfurti leves</b> 228 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 952 kJ	<b>Majonézes kukorica saláta</b> 195 kcal A:Tojás, Tej, Mustár, 814 kJ
		<b>Kenyér</b> 107 kcal A:Glutén, 447 kJ		<b>Kenyér teljes kiorlésu</b> 53 kcal A:Glutén, 223 kJ
		<b>Sertéspörkölt</b> 134 kcal A:Szójabab, 562 kJ		

Kalória:	699,37 kcal	Kalória:	422,10kcal	Kalória:	617,49kcal	Kalória:	534,08kcal	Kalória:	555,80kcal
Energia:	2.906,41 kJ	Energia:	1.765,05kJ	Energia:	2.582,02 kJ	Energia:	2.231,81kJ	Energia:	2.324,31 kJ
Zsír::	30,2657 g	Zsír::	14,7622 g	Zsír::	15,8452 g	Zsír::	24,0131 g	Zsír::	26,2200 g
Fehérje:	28,8324 g	Fehérje:	24,3198 g	Fehérje:	30,7230 g	Fehérje:	35,5460 g	Fehérje:	39,7936 g
Szénhidrát:	72,8461 g	Szénhidrát:	53,6849 g	Szénhidrát:	84,1148 g	Szénhidrát:	53,3780 g	Szénhidrát:	47,7047 g
Só:	1,2642 g	Só:	0,4123 g	Só:	1,2658 g	Só:	1,3633 g	Só:	0,5218 g
Cukor:	8,9513 g	Cukor:	0,4633 g	Cukor:	6,1293 g	Cukor:	3,4305 g	Cukor:	11,6680 g
Tel.zsírsvav:	4,9938 g	Tel.zsírsvav:	2,5170 g	Tel.zsírsvav:	0,7586 g	Tel.zsírsvav:	6,1575 g	Tel.zsírsvav:	2,8890 g