

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2022/03/28

Hétfő 2022/03/28	Kedd 2022/03/29	Szerda 2022/03/30	Csütörtök 2022/03/31	Péntek 2022/04/01
Tarhonya leves 128 kcal A:Glutén, Szójabab, 515 kJ	Csontleves 92 kcal A:Zeller, 374 kJ	Karfiol leves 124 kcal A:Glutén, Zeller, Szójabab, 519 kJ	Gyümölcs leves 94 kcal A:Glutén, 395 kJ	Gránátos kocka 340 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.423 kJ
Zöldborsó fozelék 196 kcal A:Glutén, Szójabab, 795 kJ	Tejberizs 217 kcal 907 kJ	Harcsa paprikás 126 kcal A:Szójabab, Halak, 526 kJ	Tavaszi pulykaragu 156 kcal A:Szójabab, 654 kJ	Alma 47 kcal 196 kJ
Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	Alma 47 kcal 196 kJ	Tészta köret durum 222 kcal A:Glutén, Szójabab, 930 kJ	Rizs köret 171 kcal A:Szójabab, 714 kJ	Zöldség leves 88 kcal 361 kJ
Natur sertésszelet 147 kcal A:Szójabab, 615 kJ		Kenyér teljes kiorlésu 134 kcal A:Glutén, 558 kJ		
Puffasztott ízesített rizs 92 kcal A:Szójabab, 385 kJ				

Kalória: 603,40 kcal
Energia: 2.479,15 kJ
Zsír: 31,3728 g
Fehérje: 34,2907 g
Szénhidrát: 44,9108 g
Só: 0,7062 g
Cukor: 14,7401 g
Tel.zsírsvav: 9,1527 g

Kalória: 356,24kcal
Energia: 1.477,27kJ
Zsír: 3,5554 g
Fehérje: 5,7530 g
Szénhidrát: 67,5772 g
Só: 0,0202 g
Cukor: 31,1679 g
Tel.zsírsvav: 0,0000 g

Kalória: 606,04kcal
Energia: 2.534,39 kJ
Zsír: 15,7413 g
Fehérje: 28,5524 g
Szénhidrát: 86,8326 g
Só: 0,4517 g
Cukor: 2,1774 g
Tel.zsírsvav: 1,2965 g

Kalória: 421,42kcal
Energia: 1.762,21kJ
Zsír: 13,7866 g
Fehérje: 20,2537 g
Szénhidrát: 61,0879 g
Só: 0,0023 g
Cukor: 17,9591 g
Tel.zsírsvav: 0,9990 g

Kalória: 475,40kcal
Energia: 1.979,37 kJ
Zsír: 10,1180 g
Fehérje: 14,9881 g
Szénhidrát: 79,8453 g
Só: 0,1507 g
Cukor: 8,3465 g
Tel.zsírsvav: 0,8220 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2022/03/28

Hétfő 2022/03/28	Kedd 2022/03/29	Szerda 2022/03/30	Csütörtök 2022/03/31	Péntek 2022/04/01
Tarhonya leves 134 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, 542 kJ	Csontleves 135 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 552 kJ	Karfiol leves 107 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Szójabab, 447 kJ	Gyümölcs leves 133 kcal A:Glutén, Tej, 558 kJ	Húsgombóc leves 154 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Szójabab, 645 kJ
Zöldborsó fozelék 225 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, 915 kJ	Tejberizs 321 kcal A:Tej, 1.341 kJ	Harcsa paprikás 127 kcal A:Tej, Szójabab, Halak, 532 kJ	Tavaszi pulykaragu 193 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, 808 kJ	Gránátos kocka 315 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.319 kJ
Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	Alma 47 kcal 196 kJ	Tészta köret 265 kcal A:Glutén, Tojás, Szójabab, 1.107 kJ	Rizs köret 171 kcal A:Szójabab, 714 kJ	Alma 47 kcal 196 kJ
Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ		Kenyér teljes kiorlésu 134 kcal A:Glutén, 558 kJ		

Kalória: 476,31 kcal
Energia: 1.947,67 kJ
Zsír:: 20,2023 g
Fehérje: 21,0521 g
Szénhidrát: 49,2378 g
Só: 0,8748 g
Cukor: 17,4756 g
Tel.zsírsvav: 2,4461 g

Kalória: 502,61kcal
Energia: 2.089,40kJ
Zsír:: 9,6353 g
Fehérje: 14,2840 g
Szénhidrát: 81,6906 g
Só: 1,2881 g
Cukor: 41,7448 g
Tel.zsírsvav: 3,0596 g

Kalória: 632,30kcal
Energia: 2.644,20 kJ
Zsír:: 15,6063 g
Fehérje: 30,1568 g
Szénhidrát: 91,1432 g
Só: 1,3609 g
Cukor: 3,5227 g
Tel.zsírsvav: 1,4035 g

Kalória: 497,13kcal
Energia: 2.078,81kJ
Zsír:: 17,4629 g
Fehérje: 24,3998 g
Szénhidrát: 65,3343 g
Só: 1,0235 g
Cukor: 21,0901 g
Tel.zsírsvav: 4,2120 g

Kalória: 516,60kcal
Energia: 2.160,37 kJ
Zsír:: 13,5393 g
Fehérje: 16,4899 g
Szénhidrát: 80,3709 g
Só: 0,9541 g
Cukor: 7,3525 g
Tel.zsírsvav: 0,8905 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2022/03/28

Hétfő 2022/03/28	Kedd 2022/03/29	Szerda 2022/03/30	Csütörtök 2022/03/31	Péntek 2022/04/01
Tej 9 kcal 39 kJ	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	Sajtkrém kenyér 137 kcal A:Glutén, 572 kJ	Brokkolikrém kenyérral 194 kcal A:Glutén, Zeller, 810 kJ	Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 221 kcal A:Glutén, Szójabab, 925 kJ	Kakaó 94 kcal 393 kJ
Fonott kalács 144 kcal A:Glutén, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, Szezám, 600 kJ				Péksütemény 159 kcal A:Glutén, Szezám, Szezám, 666 kJ

Kalória:	181,51 kcal	Kalória:	165,42kcal	Kalória:	222,36kcal	Kalória:	249,71kcal	Kalória:	281,81kcal
Energia:	759,06 kJ	Energia:	691,79kJ	Energia:	929,89 kJ	Energia:	1.044,26kJ	Energia:	1.178,51 kJ
Zsír:	2,6014 g	Zsír:	0,7864 g	Zsír:	3,7714 g	Zsír:	8,0014 g	Zsír:	3,2014 g
Fehérje:	3,7021 g	Fehérje:	5,0581 g	Fehérje:	12,0771 g	Fehérje:	9,9021 g	Fehérje:	6,1021 g
Szénhidrát:	28,0503 g	Szénhidrát:	27,2313 g	Szénhidrát:	31,4588 g	Szénhidrát:	27,3283 g	Szénhidrát:	30,9003 g
Só:	0,2180 g	Só:	0,3150 g	Só:	0,3105 g	Só:	1,0320 g	Só:	0,0180 g
Cukor:	7,6600 g	Cukor:	7,0030 g	Cukor:	8,6000 g	Cukor:	7,1300 g	Cukor:	17,6600 g
Tel.zsírsv:	1,3500 g	Tel.zsírsv:	0,2700 g	Tel.zsírsv:	1,3000 g	Tel.zsírsv:	3,1100 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2022/03/28

Hétfő 2022/03/28	Kedd 2022/03/29	Szerda 2022/03/30	Csütörtök 2022/03/31	Péntek 2022/04/01
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
Tejeskávé 128 kcal A:Glutén, Tej, 536 kJ	Sajtkrém kenyér 176 kcal A:Glutén, Tej, 736 kJ	Brokkolikrém kenyérral 196 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 821 kJ	Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 215 kcal A:Glutén, 901 kJ	Kakaó 135 kcal A:Tej, 566 kJ
Kuglóf 172 kcal A:Glutén, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 720 kJ				Péksütemény 159 kcal A:Glutén, Szezám, Szezám, 666 kJ

Kalória:	328,94 kcal	Kalória:	204,72kcal	Kalória:	224,92kcal	Kalória:	244,01kcal	Kalória:	323,10kcal
Energia:	1.375,58 kJ	Energia:	856,13kJ	Energia:	940,60 kJ	Energia:	1.020,43kJ	Energia:	1.351,17 kJ
Zsír:	5,1814 g	Zsír:	4,0564 g	Zsír:	4,9014 g	Zsír:	7,1014 g	Zsír:	5,6014 g
Fehérje:	9,5621 g	Fehérje:	7,3771 g	Fehérje:	8,7071 g	Fehérje:	10,5021 g	Fehérje:	11,9021 g
Szénhidrát:	47,8683 g	Szénhidrát:	27,3333 g	Szénhidrát:	29,8383 g	Szénhidrát:	27,9283 g	Szénhidrát:	43,7783 g
Só:	0,4010 g	Só:	0,4650 g	Só:	0,4200 g	Só:	0,3120 g	Só:	0,1000 g
Cukor:	26,0000 g	Cukor:	7,0000 g	Cukor:	8,1350 g	Cukor:	7,0100 g	Cukor:	13,8000 g
Tel.zsírsv:	3,1300 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	0,3300 g	Tel.zsírsv:	2,6000 g	Tel.zsírsv:	2,6000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2022/03/28

Hétfő 2022/03/28	Kedd 2022/03/29	Szerda 2022/03/30	Csütörtök 2022/03/31	Péntek 2022/04/01
Zala felvágott teljeskiorlésó kenyérrel zöldséggel 284 kcal A:Glutén, 1.186 kJ	Pizzás csiga 130 kcal A:Glutén, Tej, 544 kJ	Alma 49 kcal 205 kJ	Keksz 195 kcal A:Glutén, 815 kJ	Sertéspárizsi teljeskiorlésó kenyérrel, zöldséggel 280 kcal A:Glutén, 1.169 kJ
		Kifli 148 kcal A:Glutén, 617 kJ	Narancs 21 kcal 87 kJ	

Kalória:	283,70 kcal	Kalória:	130,00kcal	Kalória:	196,50kcal	Kalória:	215,56kcal	Kalória:	279,60kcal
Energia:	1.186,41 kJ	Energia:	543,65kJ	Energia:	821,74 kJ	Energia:	901,47kJ	Energia:	1.169,26 kJ
Zsír::	12,3500 g	Zsír::	2,2900 g	Zsír::	1,2500 g	Zsír::	7,8700 g	Zsír::	14,3500 g
Fehérje:	9,4100 g	Fehérje:	3,1000 g	Fehérje:	4,8500 g	Fehérje:	3,2400 g	Fehérje:	9,0100 g
Szénhidrát:	28,9620 g	Szénhidrát:	22,6250 g	Szénhidrát:	40,5500 g	Szénhidrát:	31,1720 g	Szénhidrát:	28,3120 g
Só:	0,9744 g	Só:	0,2000 g	Só:	0,3500 g	Só:	0,3066 g	Só:	0,8094 g
Cukor:	0,0720 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	10,0000 g	Cukor:	9,0300 g	Cukor:	0,0420 g
Tel.zsírsvav:	4,7400 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	0,1000 g	Tel.zsírsvav:	3,3600 g	Tel.zsírsvav:	5,7900 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2022/03/28

Hétfő 2022/03/28	Kedd 2022/03/29	Szerda 2022/03/30	Csütörtök 2022/03/31	Péntek 2022/04/01
Zala felvágott teljeskiorlésó kenyérrel zöldséggel 254 kcal A:Glutén, 1.064 kJ	Pizzás csiga 130 kcal A:Glutén, Tej, 544 kJ	Gyümölcsös joghurt kiflivel 170 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, 710 kJ	Kecs 226 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, 943 kJ Narancs 21 kcal 87 kJ	Sertéspárizsis kenyér zöldséggel 208 kcal A:Glutén, 869 kJ

Kalória:	254,40 kcal	Kalória:	130,00kcal	Kalória:	169,85kcal	Kalória:	246,18kcal	Kalória:	207,90kcal
Energia:	1.063,88 kJ	Energia:	543,65kJ	Energia:	710,30 kJ	Energia:	1.029,52kJ	Energia:	869,40 kJ
Zsír::	12,3500 g	Zsír::	2,2900 g	Zsír::	2,3000 g	Zsír::	9,2500 g	Zsír::	6,9500 g
Fehérje:	9,0100 g	Fehérje:	3,1000 g	Fehérje:	9,7450 g	Fehérje:	3,8000 g	Fehérje:	7,9000 g
Szénhidrát:	24,8120 g	Szénhidrát:	22,6250 g	Szénhidrát:	30,5000 g	Szénhidrát:	35,3000 g	Szénhidrát:	28,2500 g
Só:	0,4544 g	Só:	0,2000 g	Só:	0,1000 g	Só:	0,2200 g	Só:	0,7100 g
Cukor:	0,0520 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	4,7000 g	Cukor:	11,4000 g	Cukor:	0,0700 g
Tel.zsírsv:	4,2000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	0,1000 g	Tel.zsírsv:	4,2500 g	Tel.zsírsv:	2,8800 g