

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2022/09/26

Hétfő 2022/09/26	Kedd 2022/09/27	Szerda 2022/09/28	Csütörtök 2022/09/29	Péntek 2022/09/30
Tea 29 kcal 120 kJ	Tej 92 kcal A:Tej, 385 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ
Kakaó 111 kcal A:Tej, Szójabab, 464 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Húskrémes kenyér zöldséggel 248 kcal A:Glutén, Tej, 1.039 kJ	Sonkaszalámis kenyér 139 kcal A:Glutén, Tej, 582 kJ	Tojáskrémes kenyér 218 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Szójabab, Diófélék, 911 kJ
Kifli 73 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 304 kJ	Gabonapehely 117 kcal A:Szójabab, 491 kJ			

Kalória:	212,13 kcal	Kalória:	237,91kcal	Kalória:	277,06kcal	Kalória:	167,81kcal	Kalória:	246,56kcal
Energia:	887,13 kJ	Energia:	994,92kJ	Energia:	1.158,43 kJ	Energia:	701,76kJ	Energia:	1.031,10 kJ
Zsír::	4,9224 g	Zsír::	4,2914 g	Zsír::	9,7008 g	Zsír::	2,1594 g	Zsír::	11,4064 g
Fehérje:	9,5961 g	Fehérje:	8,4621 g	Fehérje:	10,9006 g	Fehérje:	7,0731 g	Fehérje:	8,0291 g
Szénhidrát:	20,5943 g	Szénhidrát:	33,6483 g	Szénhidrát:	28,4704 g	Szénhidrát:	18,8863 g	Szénhidrát:	27,2863 g
Só:	0,2750 g	Só:	0,2780 g	Só:	0,3080 g	Só:	0,3120 g	Só:	0,8020 g
Cukor:	20,3000 g	Cukor:	27,1000 g	Cukor:	7,2800 g	Cukor:	16,3000 g	Cukor:	7,7200 g
Tel.zsírsvav:	2,0000 g	Tel.zsírsvav:	2,2700 g	Tel.zsírsvav:	3,3900 g	Tel.zsírsvav:	0,4650 g	Tel.zsírsvav:	2,0400 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2022/09/26

Hétfő 2022/09/26	Kedd 2022/09/27	Szerda 2022/09/28	Csütörtök 2022/09/29	Péntek 2022/09/30
Rizstejes kakaó 26 kcal 110 kJ	Rizstej 9 kcal 39 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Margarinos kenyér zöldséggel 145 kcal A:Glutén, 606 kJ
Kifli 148 kcal A:Glutén, 617 kJ	Puffasztott ízesített rizs 240 kcal A:Glutén, 1.004 kJ	Húskrémés kenyér zöldséggel 279 kcal A:Glutén, 1.168 kJ	Sonkaszalámis kenyér 193 kcal A:Glutén, Szójabab, 805 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ

Kalória:	173,83 kcal	Kalória:	249,40kcal	Kalória:	307,86kcal	Kalória:	221,11kcal	Kalória:	173,51kcal
Energia:	726,94 kJ	Energia:	1.042,97kJ	Energia:	1.287,23 kJ	Energia:	924,66kJ	Energia:	725,60 kJ
Zsír::	1,3500 g	Zsír::	8,6000 g	Zsír::	13,6808 g	Zsír::	10,7214 g	Zsír::	7,5014 g
Fehérje:	4,5500 g	Fehérje:	5,1000 g	Fehérje:	10,4506 g	Fehérje:	7,6271 g	Fehérje:	3,0921 g
Szénhidrát:	32,2920 g	Szénhidrát:	40,9020 g	Szénhidrát:	27,8004 g	Szénhidrát:	16,3433 g	Szénhidrát:	16,2603 g
Só:	0,2680 g	Só:	0,0360 g	Só:	0,3120 g	Só:	0,6380 g	Só:	0,1944 g
Cukor:	2,6600 g	Cukor:	12,6600 g	Cukor:	7,0100 g	Cukor:	7,0150 g	Cukor:	7,0120 g
Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	7,2000 g	Tel.zsírsv:	5,6000 g	Tel.zsírsv:	4,4800 g	Tel.zsírsv:	3,1200 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2022/09/26

Hétfő 2022/09/26	Kedd 2022/09/27	Szerda 2022/09/28	Csütörtök 2022/09/29	Péntek 2022/09/30
Gulyásleves 241 kcal A:Glutén, Tojás, 1.009 kJ	Barackos almaleves 127 kcal A:Glutén, Tej, 530 kJ	Lencse leves 198 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 829 kJ	Gyümöcslé 90 kcal 376 kJ	Paradicsom leves 123 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 511 kJ
Zöldborsó fozelék 224 kcal A:Glutén, Tej, 910 kJ	Rántott párizsi 223 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 931 kJ	Harcsa paprikás 141 kcal A:Tej, Halak, 592 kJ	Pizza 500 kcal 2.091 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,	Grill csirkemell 75 kcal 316 kJ
Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	Burgonya köret 205 kcal 859 kJ	Rizs köret 162 kcal 679 kJ	Alma 26 kcal 109 kJ	Zöldséges bulgur 209 kcal A:Glutén, 874 kJ
Kenyér teljes kiorlésu 80 kcal A:Glutén, 335 kJ	Fejeskáposzta saláta 41 kcal 170 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 80 kcal A:Glutén, 335 kJ		

Kalória:	585,53 kcal	Kalória:	595,66kcal	Kalória:	582,07kcal	Kalória:	616,00kcal	Kalória:	407,13kcal
Energia:	2.422,49 kJ	Energia:	2.490,42kJ	Energia:	2.434,15 kJ	Energia:	2.576,05kJ	Energia:	1.700,74 kJ
Zsír:	25,9065 g	Zsír:	19,1391 g	Zsír:	19,1079 g	Zsír:	78,3500 g	Zsír:	8,1772 g
Fehérje:	30,6380 g	Fehérje:	14,0283 g	Fehérje:	30,0615 g	Fehérje:	53,2000 g	Fehérje:	24,3637 g
Szénhidrát:	54,0031 g	Szénhidrát:	72,1901 g	Szénhidrát:	86,9883 g	Szénhidrát:	126,4000 g	Szénhidrát:	58,8584 g
Só:	0,7596 g	Só:	1,4690 g	Só:	1,3541 g	Só:	1,0200 g	Só:	0,5736 g
Cukor:	14,2631 g	Cukor:	26,6590 g	Cukor:	2,7824 g	Cukor:	22,9000 g	Cukor:	10,2011 g
Tel.zsírsvav:	5,5573 g	Tel.zsírsvav:	6,1480 g	Tel.zsírsvav:	6,2604 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	0,8850 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2022/09/26

Hétfő 2022/09/26	Kedd 2022/09/27	Szerda 2022/09/28	Csütörtök 2022/09/29	Péntek 2022/09/30
Alföldi gulyásleves 130 kcal A:Glutén, 545 kJ	Barackos almaleves 84 kcal A:Glutén, 352 kJ	Lencse leves 187 kcal A:Glutén, Mustár, 780 kJ	Üdítő 2 dl. 90 kcal 376 kJ	Paradicsom leves 84 kcal A:Glutén, Zeller, 351 kJ
Zöldborsó fozelék 199 kcal A:Glutén, 807 kJ	Rántott párizsi 254 kcal A:Glutén, Tojás, 1.062 kJ	Harcsa paprikás 101 kcal A:Halak, 423 kJ	Pizza 634 kcal A:Glutén, Szójabab, 2.650 kJ	Sült csirke-comb 200 kcal 838 kJ
Fott kemény tojás 17 kcal A:Tojás, 72 kJ	Fejeskáposzta saláta 41 kcal 170 kJ	Rizs köret 171 kcal 714 kJ	Alma 26 kcal 109 kJ	Zöldséges bulgur 209 kcal A:Glutén, 874 kJ
Kenyér teljes kiorlésu 80 kcal A:Glutén, 335 kJ	Natur sertésszelet 47 kcal 197 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 80 kcal A:Glutén, 335 kJ		
Natur halfilé 41 kcal A:Halak, 173 kJ				

Kalória: 468,15 kcal
Energia: 1.931,64 kJ
Zsír:: 17,0851 g
Fehérje: 26,6518 g
Szénhidrát: 43,9656 g
Só: 0,2109 g
Cukor: 10,7131 g
Tel.zsírsvav: 1,2628 g

Kalória: 425,80kcal
Energia: 1.780,11kJ
Zsír:: 22,1233 g
Fehérje: 11,6523 g
Szénhidrát: 31,1005 g
Só: 0,8979 g
Cukor: 18,8860 g
Tel.zsírsvav: 6,0003 g

Kalória: 538,38kcal
Energia: 2.251,47 kJ
Zsír:: 15,1879 g
Fehérje: 29,0733 g
Szénhidrát: 85,9236 g
Só: 0,2237 g
Cukor: 1,7184 g
Tel.zsírsvav: 1,5304 g

Kalória: 749,60kcal
Energia: 3.134,75kJ
Zsír:: 14,7700 g
Fehérje: 18,8800 g
Szénhidrát: 131,3400 g
Só: 0,2020 g
Cukor: 26,4000 g
Tel.zsírsvav: 0,0100 g

Kalória: 493,87kcal
Energia: 2.063,48 kJ
Zsír:: 15,8172 g
Fehérje: 36,6037 g
Szénhidrát: 56,1784 g
Só: 0,2196 g
Cukor: 9,2611 g
Tel.zsírsvav: 2,7720 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2022/09/26

Hétfő 2022/09/26	Kedd 2022/09/27	Szerda 2022/09/28	Csütörtök 2022/09/29	Péntek 2022/09/30
Zala felvágott teljeskiőrléső kenyérrel zöldséggel 164 kcal A:Glutén, 685 kJ	Lekváros kenyér margarinnal 183 kcal A:Glutén, 765 kJ	Puding 166 kcal A:Glutén, Tej, 695 kJ	Májkrémes kenyér zöldséggel 127 kcal A:Glutén, Szójabab, 531 kJ	Kifli kocka sajttal 173 kcal A:Glutén, Tej, 724 kJ
		Kifli 148 kcal A:Glutén, 617 kJ		

Kalória:	163,68 kcal	Kalória:	182,90kcal	Kalória:	313,75kcal	Kalória:	127,04kcal	Kalória:	173,05kcal
Energia:	684,51 kJ	Energia:	764,87kJ	Energia:	1.312,07 kJ	Energia:	531,28kJ	Energia:	723,68 kJ
Zsír::	6,4680 g	Zsír::	6,0600 g	Zsír::	5,5250 g	Zsír::	4,4200 g	Zsír::	5,0000 g
Fehérje:	5,3160 g	Fehérje:	3,1300 g	Fehérje:	6,3000 g	Fehérje:	4,8500 g	Fehérje:	7,8250 g
Szénhidrát:	18,7680 g	Szénhidrát:	28,5600 g	Szénhidrát:	58,9500 g	Szénhidrát:	16,7000 g	Szénhidrát:	27,0000 g
Só:	0,7550 g	Só:	0,1956 g	Só:	0,4250 g	Só:	0,5820 g	Só:	0,1400 g
Cukor:	8,6500 g	Cukor:	12,3600 g	Cukor:	23,2750 g	Cukor:	0,0200 g	Cukor:	0,9800 g
Tel.zsírsv:	2,2500 g	Tel.zsírsv:	1,8000 g	Tel.zsírsv:	3,6750 g	Tel.zsírsv:	1,8200 g	Tel.zsírsv:	1,8000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2022/09/26

Hétfő 2022/09/26	Kedd 2022/09/27	Szerda 2022/09/28	Csütörtök 2022/09/29	Péntek 2022/09/30
Zala felvágott teljeskiorlésó kenyérrel zöldséggel 164 kcal A:Glutén, 685 kJ	Lekváros kenyér margarinnal 183 kcal A:Glutén, 765 kJ	Puding 166 kcal A:Glutén, Tej, 695 kJ	Májkrémes kenyér zöldséggel 127 kcal A:Glutén, Szójabab, 531 kJ	Kifli kocka sajttal 173 kcal A:Glutén, Tej, 724 kJ
		Kifli 148 kcal A:Glutén, 617 kJ		

Kalória:	163,68 kcal	Kalória:	182,90kcal	Kalória:	313,75kcal	Kalória:	127,04kcal	Kalória:	173,05kcal
Energia:	684,51 kJ	Energia:	764,87kJ	Energia:	1.312,07 kJ	Energia:	531,28kJ	Energia:	723,68 kJ
Zsír::	6,4680 g	Zsír::	6,0600 g	Zsír::	5,5250 g	Zsír::	4,4200 g	Zsír::	5,0000 g
Fehérje:	5,3160 g	Fehérje:	3,1300 g	Fehérje:	6,3000 g	Fehérje:	4,8500 g	Fehérje:	7,8250 g
Szénhidrát:	18,7680 g	Szénhidrát:	28,5600 g	Szénhidrát:	58,9500 g	Szénhidrát:	16,7000 g	Szénhidrát:	27,0000 g
Só:	0,7550 g	Só:	0,1956 g	Só:	0,4250 g	Só:	0,5820 g	Só:	0,1400 g
Cukor:	8,6500 g	Cukor:	12,3600 g	Cukor:	23,2750 g	Cukor:	0,0200 g	Cukor:	0,9800 g
Tel.zsírsvav:	2,2500 g	Tel.zsírsvav:	1,8000 g	Tel.zsírsvav:	3,6750 g	Tel.zsírsvav:	1,8200 g	Tel.zsírsvav:	1,8000 g