

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2022/11/14

Hétfő 2022/11/14	Kedd 2022/11/15	Szerda 2022/11/16	Csütörtök 2022/11/17	Péntek 2022/11/18
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
Tej 92 kcal A:Tej, 385 kJ	Sertéspárizsis kenyér zöldséggel 156 kcal A:Glutén, 652 kJ	Sonkakrémés kenyér zöldséggel 158 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Szójabab, 662 kJ	Tej 92 kcal A:Tej, 385 kJ	Kenomájas kenyér zöldséggel 123 kcal A:Glutén, 514 kJ
Briós 149 kcal A:Glutén, 623 kJ			Keksz "Jó reggelt" 54 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, 228 kJ	

Kalória: 269,61 kcal
Energia: 1.127,48 kJ
Zsír:: 5,4014 g
Fehérje: 10,3021 g
Szénhidrát: 37,2483 g
Só: 0,4000 g
Cukor: 30,2000 g
Tel.zsírsvav: 3,3500 g

Kalória: 184,45kcal
Energia: 771,36kJ
Zsír:: 7,7014 g
Fehérje: 5,3071 g
Szénhidrát: 16,5233 g
Só: 0,6300 g
Cukor: 7,0950 g
Tel.zsírsvav: 3,4300 g

Kalória: 186,92kcal
Energia: 781,66 kJ
Zsír:: 6,2634 g
Fehérje: 8,9795 g
Szénhidrát: 17,7519 g
Só: 0,7320 g
Cukor: 7,9800 g
Tel.zsírsvav: 2,6200 g

Kalória: 175,01kcal
Energia: 731,88kJ
Zsír:: 10,5014 g
Fehérje: 10,4021 g
Szénhidrát: 44,1483 g
Só: 0,6500 g
Cukor: 30,1000 g
Tel.zsírsvav: 2,0000 g

Kalória: 151,45kcal
Energia: 633,36 kJ
Zsír:: 3,7214 g
Fehérje: 5,0321 g
Szénhidrát: 17,2483 g
Só: 0,4480 g
Cukor: 7,0000 g
Tel.zsírsvav: 0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2022/11/14

Hétfő 2022/11/14	Kedd 2022/11/15	Szerda 2022/11/16	Csütörtök 2022/11/17	Péntek 2022/11/18
Frankfurti leves 209 kcal A:Glutén, Szójabab, 872 kJ	Erdélyi zöldbableves 64 kcal A:Glutén, 269 kJ	Szárnyas apróléklevés 75 kcal A:Zeller, 315 kJ	Nyírségi gombóc leves 243 kcal A:Glutén, 992 kJ	Rizses hús 354 kcal 1.481 kJ
Szilvás gombóc 347 kcal A:Glutén, 1.453 kJ	Grill csirkemell 75 kcal 316 kJ	Zöldborsó fozelék 199 kcal A:Glutén, 807 kJ	Bolognai spagetti 452 kcal A:Glutén, 1.889 kJ	Csemege uborka (édesítőszerrel) 7 kcal 29 kJ A:Mustár,
	Burgonya köret 193 kcal 808 kJ	Fott kemény tojás 35 kcal A:Tojás, 147 kJ		Csontleves 52 kcal 204 kJ A:Zeller,
	Csemege csalamádé 9 kcal 38 kJ	Natur sertésszelet 155 kcal 650 kJ		
		Kenyér teljes kiorlésu 80 kcal A:Glutén, 335 kJ		

Kalória:	556,09 kcal	Kalória:	341,93kcal	Kalória:	545,15kcal	Kalória:	695,15kcal	Kalória:	412,82kcal
Energia:	2.325,33 kJ	Energia:	1.429,54kJ	Energia:	2.253,67 kJ	Energia:	2.880,94kJ	Energia:	1.713,89 kJ
Zsír:	15,1651 g	Zsír:	11,1076 g	Zsír:	33,1612 g	Zsír:	34,6634 g	Zsír:	36,8182 g
Fehérje:	15,4970 g	Fehérje:	20,5895 g	Fehérje:	49,3130 g	Fehérje:	27,0558 g	Fehérje:	55,1380 g
Szénhidrát:	69,6815 g	Szénhidrát:	38,6392 g	Szénhidrát:	42,7657 g	Szénhidrát:	64,8387 g	Szénhidrát:	53,8186 g
Só:	1,5333 g	Só:	0,6091 g	Só:	0,8384 g	Só:	0,2865 g	Só:	0,5652 g
Cukor:	27,9805 g	Cukor:	6,0795 g	Cukor:	11,3988 g	Cukor:	9,2630 g	Cukor:	1,2836 g
Tel.zsírsvav:	2,1026 g	Tel.zsírsvav:	1,1186 g	Tel.zsírsvav:	9,1601 g	Tel.zsírsvav:	1,7380 g	Tel.zsírsvav:	7,8252 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2022/11/14

Hétfő 2022/11/14	Kedd 2022/11/15	Szerda 2022/11/16	Csütörtök 2022/11/17	Péntek 2022/11/18
Rizstej 9 kcal 39 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Rizstej 9 kcal 39 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ
Margarinos kenyér zöldséggel 145 kcal 606 kJ A:Glutén,	Sertéspárizsis kenyér zöldséggel 210 kcal 879 kJ A:Glutén,	Sonkakrémés kenyér zöldséggel 120 kcal 501 kJ A:Glutén, Szójabab,	Felvágottas kenyér margarinnal zöldsé 200 kcal 835 kJ A:Glutén,	Kenomájas teljeskiorléstu kenyér zöldséggel 123 kcal 514 kJ A:Glutén,

Kalória:	154,30 kcal	Kalória:	238,91kcal	Kalória:	148,51kcal	Kalória:	209,10kcal	Kalória:	151,45kcal
Energia:	645,27 kJ	Energia:	999,10kJ	Energia:	621,05 kJ	Energia:	874,44kJ	Energia:	633,36 kJ
Zsír:	7,7000 g	Zsír:	13,7014 g	Zsír:	2,3414 g	Zsír:	12,5000 g	Zsír:	3,7214 g
Fehérje:	3,0900 g	Fehérje:	5,3071 g	Fehérje:	7,7971 g	Fehérje:	5,7050 g	Fehérje:	5,0321 g
Szénhidrát:	18,1140 g	Szénhidrát:	16,4633 g	Szénhidrát:	16,7693 g	Szénhidrát:	18,4170 g	Szénhidrát:	17,2483 g
Só:	0,2124 g	Só:	0,5280 g	Só:	0,6212 g	Só:	0,6560 g	Só:	0,4480 g
Cukor:	0,6720 g	Cukor:	7,0350 g	Cukor:	7,2610 g	Cukor:	0,7150 g	Cukor:	7,0000 g
Tel.zsírsv:	3,1200 g	Tel.zsírsv:	5,6800 g	Tel.zsírsv:	0,8400 g	Tel.zsírsv:	4,9800 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2022/11/14

Hétfő 2022/11/14	Kedd 2022/11/15	Szerda 2022/11/16	Csütörtök 2022/11/17	Péntek 2022/11/18
Frankfurti leves 205 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 859 kJ	Erdélyi zöldbableves 166 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 693 kJ	Szárnyas apróléklevés 141 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 588 kJ	Nyírségi gombóc leves 201 kcal A:Glutén, 812 kJ	Daragaluska leves 118 kcal A:Glutén, Tojás, 492 kJ
Szilvás gombóc 372 kcal A:Glutén, 1.557 kJ	Grill csirkemell 84 kcal 350 kJ	Zöldborsó fozelék 224 kcal A:Glutén, Tej, 910 kJ	Bolognai spagetti 492 kcal A:Glutén, Tej, 2.056 kJ	Csirkemell rizottó 325 kcal 1.360 kJ
	Burgonya köret 214 kcal 894 kJ	Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ		Csemege uborka (édesítőszerrel) 7 kcal A:Mustár, 29 kJ
	Csemege csalamádé 9 kcal 38 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 80 kcal A:Glutén, 335 kJ		

Kalória: 577,61 kcal
Energia: 2.415,31 kJ
Zsír:: 17,6964 g
Fehérje: 14,4954 g
Szénhidrát: 70,2424 g
Só: 1,1413 g
Cukor: 28,4477 g
Tel.zsírsvav: 4,4287 g

Kalória: 472,28kcal
Energia: 1.974,64kJ
Zsír:: 13,6443 g
Fehérje: 24,6713 g
Szénhidrát: 59,8909 g
Só: 0,9716 g
Cukor: 10,0465 g
Tel.zsírsvav: 3,7136 g

Kalória: 484,84kcal
Energia: 2.001,45 kJ
Zsír:: 31,4817 g
Fehérje: 44,4808 g
Szénhidrát: 50,3098 g
Só: 0,5830 g
Cukor: 14,1908 g
Tel.zsírsvav: 6,7048 g

Kalória: 692,29kcal
Energia: 2.868,98kJ
Zsír:: 30,8654 g
Fehérje: 32,3592 g
Szénhidrát: 65,0463 g
Só: 0,8690 g
Cukor: 9,2530 g
Tel.zsírsvav: 4,0710 g

Kalória: 449,70kcal
Energia: 1.880,55 kJ
Zsír:: 40,0910 g
Fehérje: 53,0551 g
Szénhidrát: 52,7389 g
Só: 1,1358 g
Cukor: 1,5199 g
Tel.zsírsvav: 8,5306 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2022/11/14

Hétfő 2022/11/14	Kedd 2022/11/15	Szerda 2022/11/16	Csütörtök 2022/11/17	Péntek 2022/11/18
Margarinos kenyér zöldséggel 149 kcal A:Glutén, 622 kJ	Gyümölcs 36 kcal 152 kJ	Sajtos rúd 202 kcal A:Glutén, Szójabab, 845 kJ	Margarinos kenyér zöldséggel 156 kcal A:Glutén, 652 kJ	Almapüré 49 kcal 205 kJ
	Lekváros kenyér margarinnal 236 kcal A:Glutén, 985 kJ			Kifli 148 kcal A:Glutén, 617 kJ

Kalória:	148,82 kcal	Kalória:	271,90kcal	Kalória:	202,00kcal	Kalória:	155,90kcal	Kalória:	196,50kcal
Energia:	622,36 kJ	Energia:	1.137,06kJ	Energia:	844,74 kJ	Energia:	651,96kJ	Energia:	821,74 kJ
Zsír::	7,5600 g	Zsír::	3,5700 g	Zsír::	9,9000 g	Zsír::	7,5600 g	Zsír::	1,2500 g
Fehérje:	3,3300 g	Fehérje:	5,2750 g	Fehérje:	4,6000 g	Fehérje:	3,2500 g	Fehérje:	4,8500 g
Szénhidrát:	16,8120 g	Szénhidrát:	55,1150 g	Szénhidrát:	23,0000 g	Szénhidrát:	16,8120 g	Szénhidrát:	40,5500 g
Só:	0,1944 g	Só:	0,3060 g	Só:	0,5450 g	Só:	0,1944 g	Só:	0,3500 g
Cukor:	0,0120 g	Cukor:	19,7150 g	Cukor:	0,6000 g	Cukor:	0,0120 g	Cukor:	10,0000 g
Tel.zsírsvav:	3,1200 g	Tel.zsírsvav:	1,3000 g	Tel.zsírsvav:	4,6000 g	Tel.zsírsvav:	3,1200 g	Tel.zsírsvav:	0,1000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2022/11/14

Hétfő 2022/11/14	Kedd 2022/11/15	Szerda 2022/11/16	Csütörtök 2022/11/17	Péntek 2022/11/18
Sajtos margarinós kenyér 212 kcal A:Glutén, Tej, 886 kJ	Babapiskóta 114 kcal A:Glutén, Tojás, 477 kJ	Sajtos rúd 202 kcal A:Glutén, Szójabab, 845 kJ	Körözöttes kenyér zöldséggel 182 kcal A:Glutén, Tej, 763 kJ	Gyümölcsös joghurt kiflivel 182 kcal A:Glutén, Tej, 759 kJ
	Alma 26 kcal 109 kJ			

Kalória:	211,84 kcal	Kalória:	140,00kcal	Kalória:	202,00kcal	Kalória:	182,42kcal	Kalória:	181,50kcal
Energia:	885,91 kJ	Energia:	585,47kJ	Energia:	844,74 kJ	Energia:	762,86kJ	Energia:	759,01 kJ
Zsír::	10,2600 g	Zsír::	1,2800 g	Zsír::	9,9000 g	Zsír::	6,7490 g	Zsír::	1,2500 g
Fehérje:	11,0650 g	Fehérje:	2,5300 g	Fehérje:	4,6000 g	Fehérje:	9,1810 g	Fehérje:	7,7500 g
Szénhidrát:	17,0250 g	Szénhidrát:	30,0000 g	Szénhidrát:	23,0000 g	Szénhidrát:	19,2510 g	Szénhidrát:	34,7500 g
Só:	0,9000 g	Só:	0,0390 g	Só:	0,5450 g	Só:	0,3970 g	Só:	0,3500 g
Cukor:	0,2250 g	Cukor:	12,9000 g	Cukor:	0,6000 g	Cukor:	0,5630 g	Cukor:	4,7000 g
Tel.zsírsvav:	6,1500 g	Tel.zsírsvav:	0,3000 g	Tel.zsírsvav:	4,6000 g	Tel.zsírsvav:	2,7210 g	Tel.zsírsvav:	0,1000 g