

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2022/12/05

Hétfő 2022/12/05	Kedd 2022/12/06	Szerda 2022/12/07	Csütörtök 2022/12/08	Péntek 2022/12/09
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
Sajtos margarinós kenyér 201 kcal A:Glutén, Tej, 840 kJ	Halkrémés kenyér 196 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Halak, 821 kJ	Felvágott vajaskenyérrrel zöldséggel 253 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.056 kJ	Vajkrémés kenyér zöldséggel 102 kcal A:Glutén, Tej, 428 kJ	Vajas-lekváros kenyér 252 kcal A:Glutén, Tej, 1.053 kJ

Kalória:	229,45 kcal	Kalória:	224,89kcal	Kalória:	281,20kcal	Kalória:	130,91kcal	Kalória:	280,51kcal
Energia:	959,55 kJ	Energia:	940,47kJ	Energia:	1.175,95 kJ	Energia:	547,45kJ	Energia:	1.173,06 kJ
Zsír::	10,2014 g	Zsír::	4,9474 g	Zsír::	9,0414 g	Zsír::	0,9014 g	Zsír::	10,3094 g
Fehérje:	10,9071 g	Fehérje:	10,7591 g	Fehérje:	7,8621 g	Fehérje:	3,8121 g	Fehérje:	2,6131 g
Szénhidrát:	16,4733 g	Szénhidrát:	22,2863 g	Szénhidrát:	27,9783 g	Szénhidrát:	16,6083 g	Szénhidrát:	39,7563 g
Só:	0,9000 g	Só:	0,5950 g	Só:	0,7720 g	Só:	0,2640 g	Só:	0,2145 g
Cukor:	7,2250 g	Cukor:	16,5150 g	Cukor:	7,1100 g	Cukor:	7,6000 g	Cukor:	27,9850 g
Tel.zsírsvav:	6,1500 g	Tel.zsírsvav:	2,7800 g	Tel.zsírsvav:	4,3200 g	Tel.zsírsvav:	0,1080 g	Tel.zsírsvav:	1,5300 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2022/12/05

Hétfő 2022/12/05	Kedd 2022/12/06	Szerda 2022/12/07	Csütörtök 2022/12/08	Péntek 2022/12/09
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
Sonkaszalámis kenyér 181 kcal A:Glutén, 757 kJ	Halkrémés kenyér 251 kcal A:Glutén, Halak, 1.051 kJ	Felvágottas kenyér margarinnal zöldsé 226 kcal A:Glutén, Szójabab, 946 kJ	Felvágottas kenyér margarinnal zöldsé 200 kcal A:Glutén, 835 kJ	Lekváros kenyér margarinnal 236 kcal A:Glutén, 985 kJ

Kalória:	209,51 kcal	Kalória:	279,85kcal	Kalória:	254,80kcal	Kalória:	228,31kcal	Kalória:	264,11kcal
Energia:	876,15 kJ	Energia:	1.170,30kJ	Energia:	1.065,55 kJ	Energia:	954,77kJ	Energia:	1.104,48 kJ
Zsír::	9,9014 g	Zsír::	8,9194 g	Zsír::	11,8414 g	Zsír::	12,3014 g	Zsír::	3,5014 g
Fehérje:	6,5071 g	Fehérje:	15,1681 g	Fehérje:	5,8671 g	Fehérje:	5,7071 g	Fehérje:	5,1371 g
Szénhidrát:	16,4633 g	Szénhidrát:	27,7763 g	Szénhidrát:	17,1833 g	Szénhidrát:	16,5633 g	Szénhidrát:	45,5033 g
Só:	0,5580 g	Só:	0,5920 g	Só:	0,6580 g	Só:	0,6380 g	Só:	0,3060 g
Cukor:	7,1950 g	Cukor:	7,0190 g	Cukor:	7,1150 g	Cukor:	7,0550 g	Cukor:	25,4550 g
Tel.zsírsvav:	4,1400 g	Tel.zsírsvav:	3,8000 g	Tel.zsírsvav:	5,6200 g	Tel.zsírsvav:	4,9800 g	Tel.zsírsvav:	1,3000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2022/12/05

Hétfő 2022/12/05	Kedd 2022/12/06	Szerda 2022/12/07	Csütörtök 2022/12/08	Péntek 2022/12/09
Burgonya leves virslivel 114 kcal A:Glutén, 476 kJ	Csontleves 92 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 373 kJ	Brokkoli krémleves 199 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 832 kJ	Barackos almaleves 127 kcal A:Glutén, Tej, 530 kJ	Palóc leves 235 kcal A:Glutén, Tej, 982 kJ
Túrós derelye 338 kcal A:Glutén, Tojás, 1.415 kJ	Gyros hús 123 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 515 kJ	Rántott halfilé 142 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 592 kJ	Sült csirke-comb 200 kcal 838 kJ	Dejós tészta 375 kcal A:Glutén, Diófélék, 1.570 kJ
Narancs 21 kcal 87 kJ	Petrezselymes burgonya 214 kcal 894 kJ	Kukoricás rizs 230 kcal 963 kJ	Zöldséges bulgur 216 kcal A:Glutén, 903 kJ	
	Friss saláta öntettel 66 kcal A:Tej, 278 kJ		Csemege csalamádé 9 kcal 38 kJ	
	Csokoládé 104 kcal A:Tej, Szójabab, Diófélék, 433 kJ			

Kalória: 472,97 kcal
Energia: 1.977,93 kJ
Zsír: 10,9767 g
Fehérje: 13,9051 g
Szénhidrát: 80,3041 g
Só: 0,8103 g
Cukor: 17,7060 g
Tel.zsírsv: 1,7276 g

Kalória: 598,92kcal
Energia: 2.492,15kJ
Zsír: 51,9523 g
Fehérje: 63,1976 g
Szénhidrát: 64,1708 g
Só: 0,7190 g
Cukor: 21,4600 g
Tel.zsírsv: 15,9270 g

Kalória: 570,70kcal
Energia: 2.386,62 kJ
Zsír: 22,5490 g
Fehérje: 14,6595 g
Szénhidrát: 69,0920 g
Só: 1,6172 g
Cukor: 6,0340 g
Tel.zsírsv: 2,9319 g

Kalória: 552,12kcal
Energia: 2.308,78kJ
Zsír: 16,8837 g
Fehérje: 37,5942 g
Szénhidrát: 63,9053 g
Só: 5,0080 g
Cukor: 16,5730 g
Tel.zsírsv: 5,2580 g

Kalória: 610,32kcal
Energia: 2.552,31 kJ
Zsír: 19,6667 g
Fehérje: 25,8856 g
Szénhidrát: 73,0792 g
Só: 1,5257 g
Cukor: 20,2114 g
Tel.zsírsv: 4,2658 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2022/12/05

Hétfő 2022/12/05	Kedd 2022/12/06	Szerda 2022/12/07	Csütörtök 2022/12/08	Péntek 2022/12/09
Burgonya leves virslivel 137 kcal A:Glutén, 573 kJ	Csontleves 56 kcal A:Zeller, 221 kJ	Brokkoli krémleves 77 kcal A:Glutén, 320 kJ	Barackos almaleves 84 kcal A:Glutén, 352 kJ	Palóc leves 165 kcal A:Glutén, 692 kJ
Natur sertésszelet 147 kcal 615 kJ	Gyros hús 154 kcal 646 kJ	Rántott halfilé 79 kcal A:Glutén, Halak, 330 kJ	Sült csirke-comb 200 kcal 838 kJ	Dejós tészta 86 kcal A:Glutén, Diófélék, 360 kJ
Rizs köret 245 kcal 1.024 kJ	Petrezselymes burgonya 128 kcal 535 kJ	Kukoricás rizs 234 kcal 977 kJ	Zöldséges bulgur 209 kcal A:Glutén, 874 kJ	
Csemege uborka (édesítőszerrel) 7 kcal A:Mustár, 29 kJ	Friss saláta 23 kcal 96 kJ		Savanyúság vegyes (édesítőszerrel) 9 kcal 38 kJ	
Narancs 21 kcal 87 kJ	Péksütemény 190 kcal A:Glutén, 795 kJ			

Kalória: 556,76 kcal
Energia: 2.328,30 kJ
Zsír:: 20,0435 g
Fehérje: 23,3911 g
Szénhidrát: 69,2904 g
Só: 1,8354 g
Cukor: 2,2066 g
Tel.zsírsvav: 5,7076 g

Kalória: 551,14kcal
Energia: 2.292,33kJ
Zsír:: 54,9184 g
Fehérje: 67,0468 g
Szénhidrát: 62,4674 g
Só: 2,2130 g
Cukor: 6,7960 g
Tel.zsírsvav: 11,0000 g

Kalória: 389,21kcal
Energia: 1.627,63 kJ
Zsír:: 9,1485 g
Fehérje: 13,9474 g
Szénhidrát: 58,2440 g
Só: 1,9162 g
Cukor: 4,2280 g
Tel.zsírsvav: 1,1432 g

Kalória: 502,57kcal
Energia: 2.101,53kJ
Zsír:: 12,6637 g
Fehérje: 36,8022 g
Szénhidrát: 61,7317 g
Só: 1,9900 g
Cukor: 15,9580 g
Tel.zsírsvav: 2,4080 g

Kalória: 251,49kcal
Energia: 1.051,69 kJ
Zsír:: 10,1618 g
Fehérje: 13,9156 g
Szénhidrát: 21,0896 g
Só: 1,2684 g
Cukor: 14,2102 g
Tel.zsírsvav: 0,8143 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2022/12/05

Hétfő 2022/12/05	Kedd 2022/12/06	Szerda 2022/12/07	Csütörtök 2022/12/08	Péntek 2022/12/09
Tej 92 kcal A:Tej, 385 kJ	Szalámis margarinós zsemle zöldséggel 187 kcal A:Glutén, 781 kJ	Sajtkrémés kenyér 106 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, Diófélék, 444 kJ	Alma 26 kcal 109 kJ	Gyümölcsös joghurt kiflivel 241 kcal A:Glutén, Tej, 1.007 kJ
Péksütemény 155 kcal A:Glutén, 648 kJ			Keksz 195 kcal A:Glutén, 815 kJ	

Kalória:	247,00 kcal	Kalória:	186,70kcal	Kalória:	106,26kcal	Kalória:	220,88kcal	Kalória:	240,85kcal
Energia:	1.032,93 kJ	Energia:	780,76kJ	Energia:	444,37 kJ	Energia:	923,70kJ	Energia:	1.007,21 kJ
Zsír::	6,0000 g	Zsír::	10,4400 g	Zsír::	1,8750 g	Zsír::	7,8200 g	Zsír::	4,4500 g
Fehérje:	12,1000 g	Fehérje:	4,6000 g	Fehérje:	3,4140 g	Fehérje:	3,0400 g	Fehérje:	9,6700 g
Szénhidrát:	35,1000 g	Szénhidrát:	15,5150 g	Szénhidrát:	15,0000 g	Szénhidrát:	33,8220 g	Szénhidrát:	40,9250 g
Só:	0,2000 g	Só:	0,4320 g	Só:	0,5190 g	Só:	0,3066 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	9,6000 g	Cukor:	0,0100 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	9,9300 g	Cukor:	14,6250 g
Tel.zsírsvav:	2,0000 g	Tel.zsírsvav:	23,6000 g	Tel.zsírsvav:	0,2100 g	Tel.zsírsvav:	3,3600 g	Tel.zsírsvav:	1,5000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2022/12/05

Hétfő 2022/12/05	Kedd 2022/12/06	Szerda 2022/12/07	Csütörtök 2022/12/08	Péntek 2022/12/09
Rizstej 9 kcal 39 kJ	Szalámis margarinós zsemle zöldséggel 181 kcal A:Glutén, 755 kJ	Margarinos kenyér zöldséggel 141 kcal A:Glutén, 591 kJ	Alma 26 kcal 109 kJ	Almapüré 49 kcal 205 kJ
Péksütemény 155 kcal A:Glutén, 648 kJ			Fahéjas csiga 521 kcal A:Glutén, 2.180 kJ	Kifli 148 kcal A:Glutén, 617 kJ

Kalória:	164,40 kcal	Kalória:	180,65kcal	Kalória:	141,24kcal	Kalória:	547,20kcal	Kalória:	196,50kcal
Energia:	687,50 kJ	Energia:	755,46kJ	Energia:	590,67 kJ	Energia:	2.288,34kJ	Energia:	821,74 kJ
Zsír::	3,2000 g	Zsír::	9,0900 g	Zsír::	8,4200 g	Zsír::	27,5500 g	Zsír::	1,2500 g
Fehérje:	5,5000 g	Fehérje:	4,4000 g	Fehérje:	3,8300 g	Fehérje:	5,9000 g	Fehérje:	4,8500 g
Szénhidrát:	27,4020 g	Szénhidrát:	15,4600 g	Szénhidrát:	14,1520 g	Szénhidrát:	65,7000 g	Szénhidrát:	40,5500 g
Só:	0,0180 g	Só:	0,4320 g	Só:	0,0164 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,3500 g
Cukor:	0,6600 g	Cukor:	0,0100 g	Cukor:	0,0120 g	Cukor:	0,9000 g	Cukor:	10,0000 g
Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	23,6000 g	Tel.zsírsvav:	3,1200 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	0,1000 g