

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

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

Hétfő 2022/12/12	Kedd 2022/12/13	Szerda 2022/12/14	Csütörtök 2022/12/15	Péntek 2022/12/16
<b>Tea</b>  29 kcal 120 kJ	<b>Margarinos mézes kenyér</b>  185 kcal A:Glutén, 772 kJ	<b>Tea</b>  29 kcal 120 kJ	<b>Tea</b>  29 kcal 120 kJ	<b>Tea</b>  29 kcal 120 kJ
<b>Májkrémes kenyér zöldséggel</b>  123 kcal A:Glutén, 514 kJ	<b>Tea</b>  29 kcal 120 kJ	<b>Vajkrémes kenyér zöldséggel</b>  120 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, 502 kJ	<b>Sajtos vajas kenyér zöldséggel</b>  265 kcal A:Glutén, Tej, 1.106 kJ	<b>Sonkaszalámis kenyér</b>  180 kcal A:Glutén, 751 kJ

Kalória: 151,45 kcal  
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

Kalória: 213,14kcal  
Energia: 891,33kJ  
Zsír:: 4,0094 g  
Fehérje: 2,6531 g  
Szénhidrát: 34,1313 g  
Só: 0,3270 g  
Cukor: 31,8250 g  
Tel.zsírsvav: 1,9800 g

Kalória: 148,76kcal  
Energia: 622,10 kJ  
Zsír:: 3,1094 g  
Fehérje: 3,6531 g  
Szénhidrát: 18,9363 g  
Só: 0,4470 g  
Cukor: 16,1800 g  
Tel.zsírsvav: 1,5900 g

Kalória: 293,15kcal  
Energia: 1.225,92kJ  
Zsír:: 14,6614 g  
Fehérje: 11,1321 g  
Szénhidrát: 24,5183 g  
Só: 0,7860 g  
Cukor: 7,5180 g  
Tel.zsírsvav: 5,4600 g

Kalória: 208,31kcal  
Energia: 871,13 kJ  
Zsír:: 9,7014 g  
Fehérje: 6,7071 g  
Szénhidrát: 16,8433 g  
Só: 0,1980 g  
Cukor: 7,0150 g  
Tel.zsírsvav: 3,9000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

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

Hétfő 2022/12/12	Kedd 2022/12/13	Szerda 2022/12/14	Csütörtök 2022/12/15	Péntek 2022/12/16
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
<b>Kenomájás kenyér zöldséggel</b> 136 kcal A:Glutén, 569 kJ	<b>Margarinos mézes kenyér</b> 247 kcal A:Glutén, 1.033 kJ	<b>Felvágottas kenyér margarinnal zöldsé</b> 181 kcal A:Glutén, 757 kJ	<b>Szalámis kenyér</b> 133 kcal A:Glutén, 555 kJ	<b>Sonkaszalámis kenyér</b> 184 kcal A:Glutén, Szójabab, 767 kJ

Kalória:	164,65 kcal	Kalória:	275,68kcal	Kalória:	209,51kcal	Kalória:	161,41kcal	Kalória:	212,11kcal
Energia:	688,56 kJ	Energia:	1.152,86kJ	Energia:	876,15 kJ	Energia:	675,00kJ	Energia:	887,02 kJ
Zsír::	5,1214 g	Zsír::	9,5014 g	Zsír::	9,9014 g	Zsír::	3,3914 g	Zsír::	10,3014 g
Fehérje:	5,2321 g	Fehérje:	5,1671 g	Fehérje:	6,5071 g	Fehérje:	5,0721 g	Fehérje:	6,3071 g
Szénhidrát:	17,1683 g	Szénhidrát:	35,1633 g	Szénhidrát:	16,4633 g	Szénhidrát:	16,7383 g	Szénhidrát:	16,4433 g
Só:	0,6220 g	Só:	0,3180 g	Só:	0,5580 g	Só:	0,5800 g	Só:	0,6780 g
Cukor:	7,2600 g	Cukor:	15,1150 g	Cukor:	7,1950 g	Cukor:	7,3100 g	Cukor:	7,0950 g
Tel.zsírsvav:	1,8400 g	Tel.zsírsvav:	3,9000 g	Tel.zsírsvav:	4,1400 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	4,2400 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD  
Dátum: 2022/12/12

Hétfő 2022/12/12	Kedd 2022/12/13	Szerda 2022/12/14	Csütörtök 2022/12/15	Péntek 2022/12/16
<b>Csontleves</b> 187 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 769 kJ	<b>Lebbencs leves</b> 128 kcal A:Glutén, Tojás, 531 kJ	<b>Zöldség leves</b> 91 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 372 kJ	<b>Tejszínes fokhagymás tészta</b> 420 kcal A:Glutén, Tej, 1.758 kJ	<b>Szárnyas apróléklevés</b> 172 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 718 kJ
<b>Paprikás burgonya</b> 378 kcal A:Szójabab, 1.582 kJ	<b>Zöldborsó fozelék</b> 224 kcal A:Glutén, Tej, 910 kJ	<b>Bácskai rizseshús</b> 368 kcal 1.539 kJ	<b>Lencsegulyás</b> 289 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.210 kJ	<b>Rántott csirke-mell</b> 155 kcal A:Glutén, 648 kJ
<b>Csemege uborka (édesítőszerrel)</b> 7 kcal A:Mustár, 29 kJ	<b>Fott kemény tojás</b> 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	<b>Fejeskáposzta saláta</b> 41 kcal 170 kJ		<b>Petrezselymes burgonya</b> 214 kcal 894 kJ
<b>Kenyér teljes kiorlésu</b> 80 kcal A:Glutén, 335 kJ	<b>Kenyér teljes kiorlésu</b> 80 kcal A:Glutén, 335 kJ			<b>Desszert</b> 76 kcal A:Szójabab, 319 kJ

Kalória: 652,22 kcal  
Energia: 2.715,05 kJ  
Zsír:: 27,1469 g  
Fehérje: 29,7958 g  
Szénhidrát: 73,5184 g  
Só: 1,2230 g  
Cukor: 12,1830 g  
Tel.zsírsvav: 35,6810 g

Kalória: 472,15kcal  
Energia: 1.944,81kJ  
Zsír:: 18,2396 g  
Fehérje: 22,9553 g  
Szénhidrát: 50,5586 g  
Só: 0,9069 g  
Cukor: 12,9190 g  
Tel.zsírsvav: 3,4633 g

Kalória: 499,81kcal  
Energia: 2.081,00 kJ  
Zsír:: 20,0327 g  
Fehérje: 23,8755 g  
Szénhidrát: 67,5632 g  
Só: 0,9363 g  
Cukor: 10,5432 g  
Tel.zsírsvav: 4,6993 g

Kalória: 709,85kcal  
Energia: 2.968,53kJ  
Zsír:: 25,0241 g  
Fehérje: 33,0760 g  
Szénhidrát: 79,9442 g  
Só: 0,2895 g  
Cukor: 11,8672 g  
Tel.zsírsvav: 9,0783 g

Kalória: 616,49kcal  
Energia: 2.578,02 kJ  
Zsír:: 29,6667 g  
Fehérje: 37,8515 g  
Szénhidrát: 80,6483 g  
Só: 1,4710 g  
Cukor: 23,8660 g  
Tel.zsírsvav: 8,3395 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

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

Hétfő 2022/12/12	Kedd 2022/12/13	Szerda 2022/12/14	Csütörtök 2022/12/15	Péntek 2022/12/16
<b>Csontleves</b> 89 kcal A:Zeller, 360 kJ	<b>Lebbencs leves</b> 125 kcal A:Glutén, 520 kJ	<b>Zöldség leves</b> 55 kcal A:Zeller, 223 kJ	<b>Lencsegulyás</b> 257 kcal A:Glutén, Mustár, 1.073 kJ	<b>Szárnyas aprólék</b> 56 kcal A:Zeller, 234 kJ
<b>Paprikás burgonya</b> 345 kcal A:Szójabab, 1.444 kJ	<b>Zöldborsó fozelék</b> 199 kcal A:Glutén, 807 kJ	<b>Bácskai rizseshús</b> 442 kcal 1.850 kJ	<b>Tejszínes fokhagymás tészta</b> 243 kcal A:Glutén, 1.018 kJ	<b>Rántott csirke-mell</b> 136 kcal A:Glutén, 570 kJ
<b>Csemege uborka (édesítőszerrel)</b> 7 kcal A:Mustár, 29 kJ	<b>Fott kemény tojás</b> 35 kcal A:Tojás, 147 kJ	<b>Fejeskáposzta saláta</b> 41 kcal 170 kJ		<b>Petrezselymes burgonya</b> 222 kcal 928 kJ
	<b>Natur sertésszelet</b> 45 kcal 189 kJ			<b>Gyümölcs</b> 33 kcal 137 kJ
	<b>Kenyér teljes kiörlésu</b> 80 kcal A:Glutén, 335 kJ			

Kalória: 441,34 kcal  
Energia: 1.833,17 kJ  
Zsír:: 17,3529 g  
Fehérje: 22,0898 g  
Szénhidrát: 50,3704 g  
Só: 1,4180 g  
Cukor: 11,7930 g  
Tel.zsírsvav: 4,0810 g

Kalória: 484,95kcal  
Energia: 1.998,37kJ  
Zsír:: 20,8288 g  
Fehérje: 22,2732 g  
Szénhidrát: 47,9498 g  
Só: 2,2080 g  
Cukor: 10,5090 g  
Tel.zsírsvav: 3,6894 g

Kalória: 538,48kcal  
Energia: 2.242,72 kJ  
Zsír:: 19,8416 g  
Fehérje: 23,6976 g  
Szénhidrát: 59,6790 g  
Só: 1,3345 g  
Cukor: 9,7970 g  
Tel.zsírsvav: 4,6420 g

Kalória: 499,95kcal  
Energia: 2.090,75kJ  
Zsír:: 10,9346 g  
Fehérje: 27,5501 g  
Szénhidrát: 66,6608 g  
Só: 3,6241 g  
Cukor: 5,4178 g  
Tel.zsírsvav: 1,0923 g

Kalória: 446,98kcal  
Energia: 1.869,16 kJ  
Zsír:: 16,3202 g  
Fehérje: 26,2100 g  
Szénhidrát: 63,4388 g  
Só: 2,0830 g  
Cukor: 9,0960 g  
Tel.zsírsvav: 2,8513 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

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

Hétfő 2022/12/12	Kedd 2022/12/13	Szerda 2022/12/14	Csütörtök 2022/12/15	Péntek 2022/12/16
<b>Tej</b> 112 kcal A:Tej, 468 kJ	<b>Sertéspárizsis kenyér zöldséggel</b> 160 kcal A:Glutén, 668 kJ	<b>Gyümölcsös joghurt kiflivel</b> 241 kcal A:Glutén, Tej, 1.007 kJ	<b>Tej</b> 112 kcal A:Tej, 468 kJ	<b>Alma</b> 26 kcal 109 kJ
<b>Fahéjas csiga</b> 423 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.769 kJ			<b>Sajtos rúd</b> 170 kcal A:Glutén, Tej, 709 kJ	<b>Túrós batyu</b> 155 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 648 kJ

Kalória:	535,00 kcal	Kalória:	159,76kcal	Kalória:	240,85kcal	Kalória:	281,50kcal	Kalória:	181,00kcal
Energia:	2.237,32 kJ	Energia:	668,12kJ	Energia:	1.007,21 kJ	Energia:	1.177,20kJ	Energia:	756,92 kJ
Zsír::	15,4000 g	Zsír::	7,7600 g	Zsír::	4,4500 g	Zsír::	14,1000 g	Zsír::	3,0500 g
Fehérje:	12,2000 g	Fehérje:	5,5450 g	Fehérje:	9,6700 g	Fehérje:	10,5500 g	Fehérje:	5,6000 g
Szénhidrát:	85,2000 g	Szénhidrát:	17,0750 g	Szénhidrát:	40,9250 g	Szénhidrát:	27,7000 g	Szénhidrát:	32,4000 g
Só:	0,2600 g	Só:	0,6300 g	Só:	0,0000 g	Só:	1,0600 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	50,2000 g	Cukor:	0,0950 g	Cukor:	14,6250 g	Cukor:	10,1500 g	Cukor:	0,9000 g
Tel.zsírsvav:	7,0000 g	Tel.zsírsvav:	3,4300 g	Tel.zsírsvav:	1,5000 g	Tel.zsírsvav:	8,0500 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

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

Hétfő 2022/12/12	Kedd 2022/12/13	Szerda 2022/12/14	Csütörtök 2022/12/15	Péntek 2022/12/16
<b>Rizstej</b> 9 kcal 39 kJ	<b>Sertéspárizsis kenyér zöldséggel</b> 214 kcal 896 kJ A:Glutén,	<b>Almapüré</b> 49 kcal 205 kJ	<b>Rizstej</b> 9 kcal 39 kJ	<b>Alma</b> 26 kcal 109 kJ
<b>Fahéjas csiga</b> 521 kcal 2.180 kJ A:Glutén,		<b>Kifli</b> 148 kcal 617 kJ A:Glutén,	<b>Sajtos rúd</b> 202 kcal 845 kJ A:Glutén, Szójabab,	<b>Lekváros táská</b> 214 kcal 893 kJ A:Glutén,

Kalória: 530,60 kcal  
Energia: 2.218,92 kJ  
Zsír:: 27,7000 g  
Fehérje: 5,8000 g  
Szénhidrát: 60,7020 g  
Só: 0,0180 g  
Cukor: 0,6600 g  
Tel.zsírsv: 0,0000 g

Kalória: 214,22kcal  
Energia: 895,85kJ  
Zsír:: 13,7600 g  
Fehérje: 5,5450 g  
Szénhidrát: 17,0150 g  
Só: 0,5280 g  
Cukor: 0,0350 g  
Tel.zsírsv: 5,6800 g

Kalória: 196,50kcal  
Energia: 821,74 kJ  
Zsír:: 1,2500 g  
Fehérje: 4,8500 g  
Szénhidrát: 40,5500 g  
Só: 0,3500 g  
Cukor: 10,0000 g  
Tel.zsírsv: 0,1000 g

Kalória: 211,40kcal  
Energia: 884,05kJ  
Zsír:: 10,1000 g  
Fehérje: 4,6000 g  
Szénhidrát: 24,9020 g  
Só: 0,5630 g  
Cukor: 1,2600 g  
Tel.zsírsv: 4,6000 g

Kalória: 239,54kcal  
Energia: 1.001,73 kJ  
Zsír:: 9,6250 g  
Fehérje: 2,8650 g  
Szénhidrát: 34,4250 g  
Só: 0,0000 g  
Cukor: 0,9000 g  
Tel.zsírsv: 0,0000 g