

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"  
Dátum: 2024/04/22

Hétfő 2024/04/22	Kedd 2024/04/23	Szerda 2024/04/24	Csütörtök 2024/04/25	Péntek 2024/04/26
<b>Gyümölcs tea</b> 28 kcal 118 kJ	<b>Gyümölcs tea</b> 28 kcal 118 kJ	<b>Kakaó</b> 121 kcal 505 kJ A:Tej,	<b>Gyümölcs tea</b> 28 kcal 118 kJ	<b>Gyümölcs tea</b> 28 kcal 118 kJ
<b>Májkrem teljeskiorléstu kenyér</b> 117 kcal 489 kJ A:Glutén, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,	<b>Korözöttes kenyér</b> 148 kcal 621 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám,	<b>Fonott kalács</b> 123 kcal 516 kJ A:Glutén,	<b>Sertéspárizsis kenyér</b> 162 kcal 680 kJ A:Glutén, Szójabab, Szezám, Szezám,	<b>Húskrémes kenyér</b> 149 kcal 621 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám,
<b>Paprika</b> 11 kcal 46 kJ	<b>Retek</b> 3 kcal 13 kJ		<b>Paprika</b> 4 kcal 16 kJ	<b>Paprika</b> 11 kcal 46 kJ

Kalória: 156,03 kcal  
Energia: 652,51 kJ  
Zsír: 3,8214 g  
Fehérje: 4,9021 g  
Szénhidrát: 23,0083 g  
Só: 0,6860 g  
Cukor: 7,3600 g  
Tel.zsír: 1,2400 g

Kalória: 179,57 kcal  
Energia: 750,96 kJ  
Zsír: 5,9104 g  
Fehérje: 7,1031 g  
Szénhidrát: 23,5193 g  
Só: 0,6410 g  
Cukor: 7,7830 g  
Tel.zsír: 3,5210 g

Kalória: 244,19 kcal  
Energia: 1.021,19 kJ  
Zsír: 5,7920 g  
Fehérje: 9,3960 g  
Szénhidrát: 36,5160 g  
Só: 0,4800 g  
Cukor: 17,3080 g  
Tel.zsír: 3,4960 g

Kalória: 194,57 kcal  
Energia: 813,68 kJ  
Zsír: 6,1414 g  
Fehérje: 6,4121 g  
Szénhidrát: 27,5383 g  
Só: 0,9700 g  
Cukor: 7,6300 g  
Tel.zsír: 2,6200 g

Kalória: 187,75 kcal  
Energia: 785,17 kJ  
Zsír: 5,5114 g  
Fehérje: 7,8741 g  
Szénhidrát: 23,7683 g  
Só: 0,4660 g  
Cukor: 7,7800 g  
Tel.zsír: 2,9140 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2024/04/22

Hétfő 2024/04/22	Kedd 2024/04/23	Szerda 2024/04/24	Csütörtök 2024/04/25	Péntek 2024/04/26
<b>Gyümölcs tea</b> 28 kcal 118 kJ	<b>Gyümölcs tea</b> 28 kcal 118 kJ	<b>Rizstejes kakaó</b> 117 kcal 488 kJ	<b>Gyümölcs tea</b> 28 kcal 118 kJ	<b>Gyümölcs tea</b> 28 kcal 118 kJ
<b>Kenomájás kenyér</b> 117 kcal 489 kJ A:Glutén, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám, Szezám,	<b>Margarinos kenyér</b> 98 kcal 411 kJ A:Glutén, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,	<b>Fonott kalács</b> 93 kcal 387 kJ A:Glutén,	<b>Sertéspárizsi teljeskiorlésu kenyérral</b> 141 kcal 589 kJ A:Glutén, Szójabab, Szezám, Szezám,	<b>Paprika</b> 11 kcal 46 kJ
<b>Paprika</b> 11 kcal 46 kJ	<b>Retek</b> 3 kcal 13 kJ		<b>Paprika</b> 4 kcal 16 kJ	<b>Húskrém kenyér</b> 107 kcal 448 kJ A:Glutén, Szójabab, Szezám, Szezám,

Kalória:	156,03 kcal	Kalória:	129,55kcal	Kalória:	209,34kcal	Kalória:	172,88kcal	Kalória:	146,41kcal
Energia:	652,51 kJ	Energia:	541,78kJ	Energia:	875,46 kJ	Energia:	722,95kJ	Energia:	612,04 kJ
Zsír::	3,8214 g	Zsír::	2,7814 g	Zsír::	4,0940 g	Zsír::	6,4214 g	Zsír::	1,5128 g
Fehérje:	4,9021 g	Fehérje:	3,2421 g	Fehérje:	2,4970 g	Fehérje:	5,4421 g	Fehérje:	7,2967 g
Szénhidrát:	23,0083 g	Szénhidrát:	22,2083 g	Szénhidrát:	38,6470 g	Szénhidrát:	22,6483 g	Szénhidrát:	23,0004 g
Só:	0,6860 g	Só:	0,5184 g	Só:	0,3500 g	Só:	0,8484 g	Só:	0,4460 g
Cukor:	7,3600 g	Cukor:	7,4200 g	Cukor:	15,2310 g	Cukor:	7,5200 g	Cukor:	7,3600 g
Tel.zsírsv:	1,2400 g	Tel.zsírsv:	0,8400 g	Tel.zsírsv:	1,3220 g	Tel.zsírsv:	2,2000 g	Tel.zsírsv:	0,4940 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD  
Dátum: 2024/04/22

Hétfő 2024/04/22	Kedd 2024/04/23	Szerda 2024/04/24	Csütörtök 2024/04/25	Péntek 2024/04/26
<b>Sertés raguleves</b> 110 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 408 kJ	<b>Karfiol leves</b> 151 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 604 kJ	<b>Paradicsom leves</b> 170 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 661 kJ	<b>Daragaluska leves</b> 70 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 241 kJ	<b>Tojásleves</b> 147 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 562 kJ
<b>Darás metélt</b> 433 kcal A:Glutén, 1.809 kJ	<b>Mexikói csirkeragu</b> 163 kcal A:Glutén, 682 kJ	<b>Óvári sertés szelet</b> 232 kcal A:Glutén, Tej, 972 kJ	<b>Brassói aprópecsenye</b> 392 kcal 1.641 kJ	<b>Rántott sajt</b> 158 kcal A:Glutén, Tej, 659 kJ
	<b>Bulgur</b> 271 kcal A:Glutén, 1.135 kJ	<b>Rizibizi</b> 223 kcal 934 kJ	<b>Csemege uborka (édesítőszerrel)</b> 6 kcal A:Mustár, 23 kJ	<b>Kukoricás rizs</b> 233 kcal 976 kJ
		<b>Fejeskáposzta saláta</b> 37 kcal 155 kJ		

Kalória:	542,49 kcal	Kalória:	585,26kcal	Kalória:	663,05kcal	Kalória:	468,19kcal	Kalória:	537,83kcal
Energia:	2.216,61 kJ	Energia:	2.421,49kJ	Energia:	2.720,79 kJ	Energia:	1.905,85kJ	Energia:	2.197,00 kJ
Zsír::	10,4542 g	Zsír::	25,0385 g	Zsír::	31,6140 g	Zsír::	17,7279 g	Zsír::	28,9618 g
Fehérje:	19,3996 g	Fehérje:	22,8513 g	Fehérje:	26,8080 g	Fehérje:	19,8848 g	Fehérje:	16,3818 g
Szénhidrát:	91,0860 g	Szénhidrát:	66,8162 g	Szénhidrát:	62,0240 g	Szénhidrát:	51,7456 g	Szénhidrát:	50,5195 g
Só:	1,0480 g	Só:	0,4310 g	Só:	0,8801 g	Só:	0,3955 g	Só:	1,4370 g
Cukor:	23,5110 g	Cukor:	5,3301 g	Cukor:	14,1810 g	Cukor:	1,8550 g	Cukor:	2,7320 g
Tel.zsírsvav:	1,6610 g	Tel.zsírsvav:	4,5113 g	Tel.zsírsvav:	7,0712 g	Tel.zsírsvav:	5,2980 g	Tel.zsírsvav:	5,6160 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2024/04/22

Hétfő 2024/04/22	Kedd 2024/04/23	Szerda 2024/04/24	Csütörtök 2024/04/25	Péntek 2024/04/26
<b>Sertés raguleves</b>  70 kcal A:Zeller,  241 kJ	<b>Karfiol leves</b>  153 kcal A:Glutén, Zeller,  588 kJ	<b>Paradicsom leves</b>  155 kcal A:Glutén, Zeller,  597 kJ	<b>Daragaluska leves</b>  73 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller,  253 kJ	<b>Tojásleves</b>  105 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller,  389 kJ
<b>Darás metélt</b>  466 kcal A:Glutén,  1.949 kJ	<b>Mexikói csirkeragu</b>  253 kcal A:Glutén,  1.059 kJ	<b>Natur sertésszelet</b>  133 kcal  557 kJ	<b>Csontleves</b>  25 kcal A:Zeller,  51 kJ	<b>Grill csirkemell</b>  113 kcal  474 kJ
	<b>Bulgur</b>  238 kcal A:Glutén,  996 kJ	<b>Rizibizi</b>  309 kcal  1.293 kJ	<b>Brassói aprópecsenye</b>  388 kcal  1.623 kJ	<b>Kukoricás rizs</b>  277 kcal  1.159 kJ
		<b>Fejeskáposzta saláta</b>  43 kcal  181 kJ	<b>Csemege uborka (édesítőszerrel)</b>  7 kcal A:Mustár,  29 kJ	<b>Rizisleves</b>  27 kcal A:Zeller,  115 kJ

Kalória: 536,15 kcal  
Energia: 2.190,09 kJ  
Zsír:: 5,6842 g  
Fehérje: 18,7176 g  
Szénhidrát: 100,8830 g  
Só: 1,2230 g  
Cukor: 36,7150 g  
Tel.zsírsvav: 1,1760 g

Kalória: 644,58kcal  
Energia: 2.643,55kJ  
Zsír:: 20,1648 g  
Fehérje: 30,5439 g  
Szénhidrát: 82,7047 g  
Só: 0,5180 g  
Cukor: 8,4570 g  
Tel.zsírsvav: 1,9507 g

Kalória: 641,10kcal  
Energia: 2.628,98 kJ  
Zsír:: 23,1140 g  
Fehérje: 26,2270 g  
Szénhidrát: 75,0520 g  
Só: 0,3482 g  
Cukor: 14,8590 g  
Tel.zsírsvav: 3,4150 g

Kalória: 492,75kcal  
Energia: 1.956,52kJ  
Zsír:: 20,1554 g  
Fehérje: 24,6666 g  
Szénhidrát: 46,9024 g  
Só: 0,4638 g  
Cukor: 2,6078 g  
Tel.zsírsvav: 5,2093 g

Kalória: 523,50kcal  
Energia: 2.137,08 kJ  
Zsír:: 19,3975 g  
Fehérje: 23,5605 g  
Szénhidrát: 62,5482 g  
Só: 1,1274 g  
Cukor: 5,0205 g  
Tel.zsírsvav: 1,6700 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "UZSONNA"  
Dátum: 2024/04/22

Hétfő 2024/04/22	Kedd 2024/04/23	Szerda 2024/04/24	Csütörtök 2024/04/25	Péntek 2024/04/26
<b>Alma</b> 31 kcal 130 kJ	<b>Sajtos margarinós kenyér</b> 201 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 839 kJ	<b>Vajkrémes kenyér</b> 98 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, Szezámag, Szezámag, 411 kJ	<b>Vajas-mézes kenyér</b> 239 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 998 kJ	<b>Túró rudi</b> 98 kcal A:Tej, 410 kJ
<b>Sajtos rúd</b> 237 kcal A:Glutén, Tej, 990 kJ		<b>Uborka</b> 2 kcal 10 kJ		<b>Banán</b> 158 kcal 659 kJ

Kalória:	267,85 kcal	Kalória:	200,70kcal	Kalória:	100,54kcal	Kalória:	238,67kcal	Kalória:	255,60kcal
Energia:	1.120,10 kJ	Energia:	839,29kJ	Energia:	420,46 kJ	Energia:	998,10kJ	Energia:	1.068,89 kJ
Zsír::	12,6700 g	Zsír::	10,5200 g	Zsír::	2,3800 g	Zsír::	8,5600 g	Zsír::	5,4000 g
Fehérje:	5,8350 g	Fehérje:	10,8200 g	Fehérje:	3,4600 g	Fehérje:	4,0600 g	Fehérje:	4,0200 g
Szénhidrát:	31,3950 g	Szénhidrát:	15,3500 g	Szénhidrát:	15,5620 g	Szénhidrát:	36,8900 g	Szénhidrát:	47,4000 g
Só:	0,1800 g	Só:	0,8600 g	Só:	0,5240 g	Só:	0,5210 g	Só:	0,0330 g
Cukor:	3,1950 g	Cukor:	0,4700 g	Cukor:	0,6600 g	Cukor:	0,5600 g	Cukor:	32,4000 g
Tel.zsírsv:	6,8550 g	Tel.zsírsv:	6,2900 g	Tel.zsírsv:	1,4200 g	Tel.zsírsv:	0,1200 g	Tel.zsírsv:	3,7500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2024/04/22

Hétfő 2024/04/22	Kedd 2024/04/23	Szerda 2024/04/24	Csütörtök 2024/04/25	Péntek 2024/04/26
<b>Alma</b>  31 kcal 130 kJ	<b>Zala felvágott félbarna kenyér</b>  139 kcal A:Glutén, Szójabab, 582 kJ	<b>Olasz felvágott margarin teljeskiorléstu kenyér</b>  158 kcal A:Glutén, Szójabab, Szezám, Szezám, 662 kJ	<b>Margarinos mézes kenyér</b>  193 kcal A:Glutén, Szójabab, 807 kJ	<b>Müzlis szelet</b>  78 kcal A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 327 kJ
<b>Leveles rúd</b>  212 kcal A:Glutén, 887 kJ		<b>Uborka</b>  2 kcal 10 kJ		<b>Banán</b>  158 kcal 659 kJ

Kalória:	243,40 kcal	Kalória:	139,10kcal	Kalória:	160,54kcal	Kalória:	193,00kcal	Kalória:	235,70kcal
Energia:	1.017,87 kJ	Energia:	581,70kJ	Energia:	671,38 kJ	Energia:	807,11kJ	Energia:	985,67 kJ
Zsír::	10,5250 g	Zsír::	5,8200 g	Zsír::	8,1800 g	Zsír::	3,5600 g	Zsír::	1,9600 g
Fehérje:	3,5250 g	Fehérje:	5,6300 g	Fehérje:	5,6150 g	Fehérje:	4,0950 g	Fehérje:	2,9500 g
Szénhidrát:	32,2550 g	Szénhidrát:	15,6600 g	Szénhidrát:	15,5150 g	Szénhidrát:	36,9150 g	Szénhidrát:	50,9000 g
Só:	0,0700 g	Só:	0,8184 g	Só:	0,8450 g	Só:	0,6430 g	Só:	0,0200 g
Cukor:	3,2700 g	Cukor:	0,5200 g	Cukor:	0,5350 g	Cukor:	0,6350 g	Cukor:	28,2000 g
Tel.zsírsv:	5,8450 g	Tel.zsírsv:	1,8900 g	Tel.zsírsv:	2,9400 g	Tel.zsírsv:	1,0200 g	Tel.zsírsv:	0,6700 g