

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2024/05/06

Hétfő 2024/05/06	Kedd 2024/05/07	Szerda 2024/05/08	Csütörtök 2024/05/09	Péntek 2024/05/10
Gyümölcs tea 28 kcal 118 kJ	Gyümölcs tea 28 kcal 118 kJ	Tej 1,5 %-os 92 kcal A:Tej, 385 kJ	Kakaó 121 kcal A:Tej, 505 kJ	Gyümölcs tea 28 kcal 118 kJ
Úszonna szelet margarin teljeskiorlé su kenyér 118 kcal A:Glutén, Szójabab, Szezám, Szezám, 493 kJ	Vajas-méz kenyér 182 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, Szezám, 761 kJ	Zala felvágott margarin teljeskiorlé su kenyér 133 kcal A:Glutén, Szójabab, Szezám, Szezám, 557 kJ	Kifli 151 kcal A:Glutén, 631 kJ	Lekváros kenyér margarinnal 201 kcal A:Glutén, Szójabab, 841 kJ
Paprika 11 kcal 46 kJ		Retek 3 kcal 13 kJ		

Kalória:	157,05 kcal	Kalória:	210,12kcal	Kalória:	228,10kcal	Kalória:	271,71kcal	Kalória:	229,15kcal
Energia:	656,77 kJ	Energia:	878,72kJ	Energia:	953,87 kJ	Energia:	1.136,28kJ	Energia:	958,28 kJ
Zsír:	3,1014 g	Zsír:	8,4214 g	Zsír:	8,3800 g	Zsír:	4,8095 g	Zsír:	2,7214 g
Fehérje:	5,3521 g	Fehérje:	3,0421 g	Fehérje:	12,4300 g	Fehérje:	11,4950 g	Fehérje:	5,0621 g
Szénhidrát:	23,5583 g	Szénhidrát:	30,6183 g	Szénhidrát:	25,0500 g	Szénhidrát:	42,7200 g	Szénhidrát:	45,2583 g
Só:	0,9400 g	Só:	0,3910 g	Só:	1,0300 g	Só:	0,6235 g	Só:	0,7320 g
Cukor:	7,5500 g	Cukor:	7,4200 g	Cukor:	10,0500 g	Cukor:	15,9640 g	Cukor:	19,9500 g
Tel.zsír sav:	1,6600 g	Tel.zsír sav:	0,0900 g	Tel.zsír sav:	4,3000 g	Tel.zsír sav:	2,6435 g	Tel.zsír sav:	1,2700 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2024/05/06

Hétfő 2024/05/06	Kedd 2024/05/07	Szerda 2024/05/08	Csütörtök 2024/05/09	Péntek 2024/05/10
Gyümölcs tea 28 kcal 118 kJ	Gyümölcs tea 28 kcal 118 kJ	Rizstej 94 kcal 393 kJ	Rizstejes kakaó 117 kcal 488 kJ	Gyümölcs tea 28 kcal 118 kJ
Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 118 kcal 494 kJ A:Glutén, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám	Margarinos mézes kenyér 167 kcal 697 kJ A:Glutén, Szójabab,	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 133 kcal 558 kJ A:Glutén, Szójabab, Szezám, Szezám	Kifli 151 kcal 631 kJ A:Glutén,	Lekváros kenyér margarinnal 135 kcal 566 kJ A:Glutén, Szójabab,
Paprika 11 kcal 46 kJ		Retek 3 kcal 13 kJ		

Kalória:	157,35 kcal	Kalória:	194,85kcal	Kalória:	230,40kcal	Kalória:	267,71kcal	Kalória:	163,40kcal
Energia:	658,04 kJ	Energia:	814,86kJ	Energia:	963,51 kJ	Energia:	1.119,56kJ	Energia:	683,33 kJ
Zsír:	3,1014 g	Zsír:	3,4214 g	Zsír:	7,3800 g	Zsír:	3,8095 g	Zsír:	1,4214 g
Fehérje:	5,3521 g	Fehérje:	3,1071 g	Fehérje:	5,8300 g	Fehérje:	5,2950 g	Fehérje:	3,0771 g
Szénhidrát:	23,5583 g	Szénhidrát:	38,8633 g	Szénhidrát:	34,4500 g	Szénhidrát:	50,1200 g	Szénhidrát:	34,0133 g
Só:	0,9420 g	Só:	0,5130 g	Só:	1,0120 g	Só:	0,5635 g	Só:	0,4310 g
Cukor:	7,5500 g	Cukor:	7,4950 g	Cukor:	7,0500 g	Cukor:	14,5640 g	Cukor:	7,4450 g
Tel.zsírsv:	1,1600 g	Tel.zsírsv:	0,9900 g	Tel.zsírsv:	1,8000 g	Tel.zsírsv:	0,8435 g	Tel.zsírsv:	0,3900 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2024/05/06

Hétfő 2024/05/06	Kedd 2024/05/07	Szerda 2024/05/08	Csütörtök 2024/05/09	Péntek 2024/05/10
Száraz bableves 237 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 964 kJ	Zöldborsóleves 142 kcal A:Glutén, Zeller, 568 kJ	Brokkolikrémleves 196 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 770 kJ	Daragaluska leves 108 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 399 kJ	Sajtos tejfőles metélt 397 kcal A:Glutén, Tej, 1.659 kJ
Főtt kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	Gyros hús 114 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 478 kJ	Fejeskáposzta saláta 41 kcal 173 kJ	Paprikás burgonya 455 kcal A:Glutén, Tojás, 1.903 kJ	Csirke raguleves 144 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 576 kJ
Főtt burgonya 71 kcal 295 kJ	Petrezselymes burgonya 208 kcal 870 kJ	Bácskai rizshús 368 kcal 1.539 kJ	Csemege uborka (édessószerrel) 4 kcal A:Mustár, 15 kJ	
Sóska fozelék 197 kcal A:Glutén, Tej, 825 kJ	Friss saláta öntettel 25 kcal A:Tej, 103 kJ			

Kalória:	544,92 kcal	Kalória:	489,13kcal	Kalória:	605,65kcal	Kalória:	566,56kcal	Kalória:	540,49kcal
Energia:	2.252,78 kJ	Energia:	2.019,50kJ	Energia:	2.480,74 kJ	Energia:	2.317,28kJ	Energia:	2.234,26 kJ
Zsír:	26,5463 g	Zsír:	25,7456 g	Zsír:	20,5210 g	Zsír:	19,0807 g	Zsír:	22,7140 g
Fehérje:	16,2914 g	Fehérje:	19,4579 g	Fehérje:	22,4730 g	Fehérje:	14,8790 g	Fehérje:	25,7050 g
Szénhidrát:	59,4700 g	Szénhidrát:	45,7434 g	Szénhidrát:	71,5050 g	Szénhidrát:	74,1386 g	Szénhidrát:	55,5390 g
Só:	0,6745 g	Só:	0,6551 g	Só:	0,8140 g	Só:	0,8485 g	Só:	0,5515 g
Cukor:	16,0940 g	Cukor:	10,9853 g	Cukor:	6,6120 g	Cukor:	8,4220 g	Cukor:	4,1780 g
Tel.zsírsv:	4,4875 g	Tel.zsírsv:	3,0328 g	Tel.zsírsv:	2,4100 g	Tel.zsírsv:	3,5670 g	Tel.zsírsv:	7,2000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2024/05/06

Hétfő 2024/05/06	Kedd 2024/05/07	Szerda 2024/05/08	Csütörtök 2024/05/09	Péntek 2024/05/10
Száraz bableves 175 kcal A:Glutén, Zeller, 708 kJ	Zöldborsóleves 131 kcal A:Glutén, Zeller, 523 kJ	Brokkolikrémleves 167 kcal A:Glutén, 648 kJ	Daragaluska leves 66 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 225 kJ	Csirke raguleves 220 kcal A:Zeller, 919 kJ
Fott kemény tojás 34 kcal A:Tojás, 140 kJ	Gyros hús 194 kcal 812 kJ	Bácskai rizseshús 384 kcal 1.606 kJ	Csontleves 12 kcal A:Zeller, 43 kJ	Mákos metélt 427 kcal A:Glutén, Diófélék, 1.785 kJ
Natur sertésszelet 69 kcal 290 kJ	Petrezselymes burgonya 256 kcal 1.071 kJ	Fejeskáposzta saláta 40 kcal 168 kJ	Paprikás burgonya 439 kcal 1.838 kJ	
Sóska fozelék 114 kcal A:Glutén, 478 kJ	Friss saláta 38 kcal 158 kJ			
Fott burgonya 94 kcal 393 kJ				

Kalória:	486,72 kcal	Kalória:	619,46kcal	Kalória:	591,76kcal	Kalória:	518,00kcal	Kalória:	646,70kcal
Energia:	2.009,39 kJ	Energia:	2.564,51kJ	Energia:	2.422,65 kJ	Energia:	2.105,53kJ	Energia:	2.704,41 kJ
Zsír::	20,6751 g	Zsír::	42,8106 g	Zsír::	11,7570 g	Zsír::	27,8201 g	Zsír::	29,8356 g
Fehérje:	17,0004 g	Fehérje:	16,4835 g	Fehérje:	26,7530 g	Fehérje:	12,4608 g	Fehérje:	24,5287 g
Szénhidrát:	56,1030 g	Szénhidrát:	43,3275 g	Szénhidrát:	82,6360 g	Szénhidrát:	49,3480 g	Szénhidrát:	66,3532 g
Só:	0,1339 g	Só:	0,3775 g	Só:	0,7243 g	Só:	0,9360 g	Só:	0,2047 g
Cukor:	14,2245 g	Cukor:	13,4847 g	Cukor:	11,3880 g	Cukor:	8,0172 g	Cukor:	19,0119 g
Tel.zsírsvav:	2,0307 g	Tel.zsírsvav:	4,5846 g	Tel.zsírsvav:	2,0380 g	Tel.zsírsvav:	5,2270 g	Tel.zsírsvav:	2,3467 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2024/05/06

Hétfő 2024/05/06	Kedd 2024/05/07	Szerda 2024/05/08	Csütörtök 2024/05/09	Péntek 2024/05/10
Tej 1,5 %-os 92 kcal A:Tej, 385 kJ	Sajtos margarinos kenyér 199 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám, 831 kJ	Túrós batyu 262 kcal A:Glutén, Tej, 1.096 kJ	Vajkrémes kenyér 112 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 467 kJ	Paprika 11 kcal 46 kJ
Kakaós csiga 198 kcal A:Glutén, 827 kJ	Uborka 2 kcal 10 kJ		Paprika 4 kcal 16 kJ	Kolbász margarin teljeskiorléstu kenyér 126 kcal A:Glutén, Szójabab, 528 kJ

Kalória:	289,69 kcal	Kalória:	200,94kcal	Kalória:	262,14kcal	Kalória:	115,70kcal	Kalória:	137,36kcal
Energia:	1.211,45 kJ	Energia:	840,31kJ	Energia:	1.096,26 kJ	Energia:	483,85kJ	Energia:	574,41 kJ
Zsír:	11,1550 g	Zsír:	10,4800 g	Zsír:	12,0820 g	Zsír:	3,4300 g	Zsír:	4,4800 g
Fehérje:	9,5550 g	Fehérje:	10,9900 g	Fehérje:	5,5650 g	Fehérje:	3,1540 g	Fehérje:	4,4600 g
Szénhidrát:	36,7100 g	Szénhidrát:	15,0900 g	Szénhidrát:	31,8220 g	Szénhidrát:	16,5200 g	Szénhidrát:	16,0300 g
Só:	0,2550 g	Só:	0,8920 g	Só:	0,0910 g	Só:	0,4920 g	Só:	0,6300 g
Cukor:	18,0150 g	Cukor:	0,4100 g	Cukor:	6,1180 g	Cukor:	0,7400 g	Cukor:	0,4700 g
Tel.zsírsv:	6,5900 g	Tel.zsírsv:	6,3200 g	Tel.zsírsv:	7,0000 g	Tel.zsírsv:	1,3100 g	Tel.zsírsv:	1,9900 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2024/05/06

Hétfő 2024/05/06	Kedd 2024/05/07	Szerda 2024/05/08	Csütörtök 2024/05/09	Péntek 2024/05/10
Rizstej 94 kcal 393 kJ	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 117 kcal 490 kJ A:Glutén, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,	Almás rúd 175 kcal 731 kJ A:Glutén,	Margarinos kenyér 116 kcal 486 kJ A:Glutén, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám,	Kolbász margarin teljeskiorlésu kenyér 125 kcal 521 kJ A:Glutén, Szójabab, Szezám, Szezám,
Kakaós csiga 198 kcal 827 kJ A:Glutén,	Uborka 2 kcal 10 kJ		Paprika 4 kcal 16 kJ	Paprika 11 kcal 46 kJ

Kalória:	291,69 kcal	Kalória:	119,48kcal	Kalória:	174,73kcal	Kalória:	120,02kcal	Kalória:	135,56kcal
Energia:	1.219,82 kJ	Energia:	499,64kJ	Energia:	730,68 kJ	Energia:	501,92kJ	Energia:	566,90 kJ
Zsír::	10,1550 g	Zsír::	3,2000 g	Zsír::	8,0050 g	Zsír::	4,2300 g	Zsír::	4,4200 g
Fehérje:	2,9550 g	Fehérje:	5,9900 g	Fehérje:	2,6200 g	Fehérje:	2,8140 g	Fehérje:	4,4300 g
Szénhidrát:	46,1100 g	Szénhidrát:	16,0900 g	Szénhidrát:	22,3000 g	Szénhidrát:	16,2600 g	Szénhidrát:	15,4300 g
Só:	0,2350 g	Só:	1,0040 g	Só:	0,0550 g	Só:	0,5184 g	Só:	0,6620 g
Cukor:	15,0150 g	Cukor:	0,5300 g	Cukor:	3,1850 g	Cukor:	0,6000 g	Cukor:	0,4100 g
Tel.zsírsv:	4,5900 g	Tel.zsírsv:	1,0200 g	Tel.zsírsv:	4,4950 g	Tel.zsírsv:	0,9900 g	Tel.zsírsv:	1,5200 g