

Óvoda étlap 3-6 éveseknek

Étlap

2017. január 2 - 2017. január 8

Étkezés	2017.01.02 Hétfő	2017.01.03 Kedd	2017.01.04 Szerda	2017.01.05 Csütörtök	2017.01.06 Péntek	2017.01.07 Szombat	2017.01.08 Vasárnap
Tízórai	Kifli, Kakaó E: 264,97kcal Tel.zsír: 0,06g CH: 43,84g Só: 0,35g Zsír: 4,11g Feh.: 10,97g Cuk: 9,99g Ca: 14,59mg	Bundás zsemle, Tea E: 172,45kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 20,18g Só: 1,19g Zsír: 8,66g Feh.: 3,17g Cuk: 5,00g Ca: 6,43mg	Párizsi, Kakaó, Teljes kiőrlésű magvas császár zsemle, paradicsom E: 324,27kcal Tel.zsír: 0,06g CH: 42,14g Só: 0,61g Zsír: 9,71g Feh.: 14,47g Cuk: 9,99g Ca: 12,29mg	Tea - gyümölcs, Kigyó uborka, natúr sajtkrém, szezámmagos panini kifli 44 gramm E: 86,56kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 9,05g Só: 0,01g Zsír: 4,32g Feh.: 2,73g Cuk: 6,99g Ca: 3,35mg	Tejbedara kakaó szóráttal E: 214,76kcal Tel.zsír: 0,26g CH: 35,49g Só: 0,01g Zsír: 3,63g Feh.: 9,05g Cuk: 5,00g Ca: 5,93mg		
Ebéd	Daragaluska leves friss zöldségből, Zöldborsó főzelék, Sertés sült feltét (lapocka), Kenyér E: 787,61kcal Tel.zsír: 1,96g CH: 69,95g Só: 5,48g Zsír: 38,90g Feh.: 35,63g Cuk: 0,00g Ca: 102,30mg	Babgulyás sertés combból, kelt túrós-meggyes pite E: 798,65kcal Tel.zsír: 1,85g CH: 114,12g Só: 2,36g Zsír: 22,23g Feh.: 33,31g Cuk: 17,19g Ca: 86,06mg	Magyaros burgonyaleves, Zöldbabfőzelék, Fasírt feltét (sertés), rozskenyér forma 1 kg szeletelt E: 584,99kcal Tel.zsír: 3,19g CH: 43,63g Só: 4,14g Zsír: 35,39g Feh.: 20,18g Cuk: 0,00g Ca: 107,06mg	Reszelttészta leves, Rakott burgonya darált hússal, Csemege uborka E: 570,90kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 48,28g Só: 5,79g Zsír: 32,33g Feh.: 18,67g Cuk: 0,00g Ca: 113,46mg	Frankfurti leves, Masánszky rizs E: 773,07kcal Tel.zsír: 3,63g CH: 106,33g Só: 4,37g Zsír: 27,39g Feh.: 22,44g Cuk: 13,42g Ca: 88,66mg		
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt, Alma E: 35,71kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 7,17g Só: 0,01g Zsír: 0,41g Feh.: 0,43g Cuk: 0,00g Ca: 10,50mg	Sajtos kifli, kockasajt E: 242,14kcal Tel.zsír: 5,56g CH: 28,28g Só: 1,57g Zsír: 9,47g Feh.: 10,65g Cuk: 0,00g Ca: 172,41mg	Alma, joghurt E: 35,71kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 7,17g Só: 0,01g Zsír: 0,41g Feh.: 0,43g Cuk: 0,00g Ca: 10,50mg	Tojáskrém, Kornspitz kifli 30 gr E: 66,38kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 0,46g Só: 0,40g Zsír: 7,14g Feh.: 0,15g Cuk: 0,00g Ca: 3,01mg	Párizsi, Margarin, ötmagvas mini bagett 54 gr E: 103,08kcal Tel.zsír: 1,30g CH: 0,21g Só: 0,71g Zsír: 9,51g Feh.: 3,61g Cuk: 0,00g Ca: 7,84mg		
Energia:	1 088,28kcal	1 213,24kcal	944,96kcal	723,84kcal	1 090,91kcal	0,00kcal	0,00kcal
Zsír:	43,42g	40,35g	45,51g	43,79g	40,53g	0,00g	0,00g
Telített zsírsav:	2,03g	8,39g	3,25g	7,47g	5,19g	0,00g	0,00g
Fehérje:	47,03g	47,13g	35,09g	21,56g	35,10g	0,00g	0,00g
Szénhidrát:	120,96g	162,57g	92,94g	57,78g	142,03g	0,00g	0,00g
Hozzáadott cukor:	9,99g	22,19g	9,99g	6,99g	18,42g	0,00g	0,00g
Só:	5,84g	5,11g	4,76g	6,19g	5,09g	0,00g	0,00g
Ca:	127,39mg	264,90mg	129,85mg	119,83mg	102,43mg	0,00mg	0,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | | | |
|---|---|--------------------------------------|-----------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 6. Szójabab és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek | 14. Csillagfűrt |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 7. Tej és abból készült termékek | 11. Szezám és abból készült termékek | |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 8. Diófélék | 12. Kén-dioxid | |

Óvoda étlap 3-6 éveseknek

Étlap

2017. január 9 - 2017. január 15

Étkezés	2017.01.09 Hétfő	2017.01.10 Kedd	2017.01.11 Szerda	2017.01.12 Csütörtök	2017.01.13 Péntek	2017.01.14 Szombat	2017.01.15 Vasárnap
Tízórai	Mustár, virsli, rozsoskenyér forma 1 kg szeletelt, ketchup E: 243,30kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 9,44g Só: 3,93g Zsír: 17,08g Feh.: 11,67g Cuk: 2,80g Ca: 27,30mg	Tea, natúr sajtkrém, szezámmagos panini kfili 44 gramm, uborka E: 136,30kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 8,97g Só: 0,02g Zsír: 8,65g Feh.: 5,55g Cuk: 5,00g Ca: 7,71mg	Kalács, Tej E: 290,80kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 39,88g Só: 0,00g Zsír: 7,62g Feh.: 13,58g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	barna kenyér, Tea - gyümölcs, Trapista sajt, sárgarépa E: 162,05kcal Tel.zsír.: 3,59g CH: 44,10g Só: 1,54g Zsír: 6,38g Feh.: 10,83g Cuk: 6,99g Ca: 143,35mg	Mézes margarin, Kakaó, félbarna kenyér E: 317,42kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 52,90g Só: 0,13g Zsír: 6,06g Feh.: 11,93g Cuk: 9,99g Ca: 1,00mg		
Ebéd	Burgonyakrémleves piritott karfiollal, Rakott karfiol E: 379,11kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 27,79g Só: 2,73g Zsír: 23,54g Feh.: 14,20g Cuk: 0,00g Ca: 85,59mg	Zöldborsóleves csigatésztával, Paprikás burgonya virsivel, cékla E: 540,43kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 56,51g Só: 5,66g Zsír: 25,08g Feh.: 19,17g Cuk: 0,00g Ca: 108,76mg	Húsos karalábéleves, Szilvás gombóc töltelékes E: 504,85kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 95,04g Só: 2,63g Zsír: 7,76g Feh.: 12,18g Cuk: 0,00g Ca: 63,64mg	rántott leves köményes, Paraszttarhonya, Házi vegyes savanyúság E: 871,62kcal Tel.zsír.: 1,21g CH: 141,98g Só: 4,61g Zsír: 16,70g Feh.: 35,53g Cuk: 6,99g Ca: 122,39mg	Palócleves, Sajtós tejfölös makaróni E: 757,85kcal Tel.zsír.: 8,06g CH: 89,35g Só: 3,69g Zsír: 29,07g Feh.: 34,81g Cuk: 0,00g Ca: 197,39mg		
Uzsonna	Túrós táska, Banán, poharas kakaó E: 84,18kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 19,18g Só: 0,04g Zsír: 0,14g Feh.: 1,12g Cuk: 0,00g Ca: 4,62mg	Magos zsemle, Lilahagyma, Sonkakrém E: 302,22kcal Tel.zsír.: 3,06g CH: 27,39g Só: 0,56g Zsír: 14,76g Feh.: 15,32g Cuk: 0,00g Ca: 31,16mg	Kifli, Kenőmájas, uborka E: 222,70kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 23,97g Só: 1,19g Zsír: 9,35g Feh.: 9,25g Cuk: 0,00g Ca: 23,00mg	Sajtós kifli, Alma, Poharas tej E: 211,24kcal Tel.zsír.: 2,03g CH: 34,99g Só: 1,05g Zsír: 4,00g Feh.: 8,20g Cuk: 0,00g Ca: 91,44mg	Párizsi, Margarin, magvas bagett, jégcsapretek E: 109,46kcal Tel.zsír.: 1,32g CH: 1,40g Só: 0,73g Zsír: 9,56g Feh.: 4,13g Cuk: 0,00g Ca: 21,34mg		
Energia:	706,59kcal	978,95kcal	1 018,35kcal	1 244,91kcal	1 184,72kcal	0,00kcal	0,00kcal
Zsír:	40,76g	48,48g	24,73g	27,08g	44,69g	0,00g	0,00g
Telített zsírsav:	1,90g	9,01g	5,66g	6,83g	10,10g	0,00g	0,00g
Fehérje:	26,99g	40,05g	35,01g	54,55g	50,87g	0,00g	0,00g
Szénhidrát:	56,41g	92,87g	158,89g	221,07g	143,64g	0,00g	0,00g
Hozzáadott cukor:	2,80g	5,00g	0,00g	13,99g	9,99g	0,00g	0,00g
Só:	6,71g	6,24g	3,82g	7,20g	4,55g	0,00g	0,00g
Ca:	117,51mg	147,62mg	86,64mg	357,18mg	219,73mg	0,00mg	0,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | | | |
|---|---|---|-----------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 6. Szójabab és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek | 14. Csillagfűrt |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 7. Tej és abból készült termékek | 11. Szezámmag és abból készült termékek | |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 8. Diófélék | 12. Kén-dioxid | |

Óvoda étlap 3-6 éveseknek

Étlap

2017. január 16 - 2017. január 22

Étkezés	2017.01.16 Hétfő	2017.01.17 Kedd	2017.01.18 Szerda	2017.01.19 Csütörtök	2017.01.20 Péntek	2017.01.21 Szombat	2017.01.22 Vasárnap
Tízórai	Kakaó, kalács E: 314,03kcal Zsír: 7,84g Tel.zsír.: 0,13g Feh.: 13,77g CH: 44,98g Cuk: 5,00g Só: 0,00g Ca: 1,08mg	sajtos margarinos barna kenyér, Tea - gyümölcs, sárgarépa E: 377,75kcal Zsír: 14,27g Tel.zsír.: 7,83g Feh.: 17,70g CH: 44,01g Cuk: 6,99g Só: 2,47g Ca: 275,77mg	Margarin, Tejeskávét, kifli, mini jam 25 g E: 305,82kcal Zsír: 7,50g Tel.zsír.: 1,34g Feh.: 9,52g CH: 48,02g Cuk: 11,99g Só: 0,46g Ca: 17,83mg	Molnárka vaniliás túrókrémleves, Tea E: 76,46kcal Zsír: 2,29g Tel.zsír.: 0,17g Feh.: 3,19g CH: 10,52g Cuk: 6,04g Só: 0,03g Ca: 20,26mg	Kukoricapehely, Tej E: 285,00kcal Zsír: 3,30g Tel.zsír.: 0,05g Feh.: 10,65g CH: 52,10g Cuk: 0,00g Só: 1,14g Ca: 6,50mg		
Ebéd	Gulyásleves, Sajtos pogácsa házi E: 513,45kcal Zsír: 28,46g Tel.zsír.: 5,14g Feh.: 18,39g CH: 44,36g Cuk: 0,00g Só: 1,70g Ca: 91,18mg	Karfiolkrémleves levesgyönggyel, Bolognai makaróni E: 733,14kcal Zsír: 43,34g Tel.zsír.: 4,37g Feh.: 22,71g CH: 64,28g Cuk: 0,00g Só: 3,42g Ca: 105,28mg	Fokhagymakrémleves kenyérkockával, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs E: 658,68kcal Zsír: 34,06g Tel.zsír.: 3,29g Feh.: 18,83g CH: 66,27g Cuk: 0,00g Só: 5,45g Ca: 63,04mg	Fejtett bableves, Aranygaluska vaniliasodóval E: 482,22kcal Zsír: 16,29g Tel.zsír.: 2,83g Feh.: 15,24g CH: 67,37g Cuk: 4,50g Só: 1,59g Ca: 47,27mg	Gyümölcsleves, Rántott hal (tilápia), Majonézes burgonyasaláta E: 543,72kcal Zsír: 22,30g Tel.zsír.: 5,65g Feh.: 21,56g CH: 62,09g Cuk: 13,31g Só: 1,69g Ca: 89,67mg		
Uzsonna	Körözött, Kigyó uborka, Tökmagos Kenyér forma E: 63,51kcal Zsír: 3,37g Tel.zsír.: 0,62g Feh.: 5,49g CH: 2,30g Cuk: 0,00g Só: 0,33g Ca: 38,34mg	Ötmagvas mini bagett 54 gr, Narancs, krémtúró E: 173,10kcal Zsír: 5,79g Tel.zsír.: 2,96g Feh.: 6,71g CH: 22,46g Cuk: 10,74g Só: 0,03g Ca: 80,46mg	Gyümölcs joghurt, Zabszelet 28 g cornexi E: 124,65kcal Zsír: 4,35g Tel.zsír.: 2,34g Feh.: 4,20g CH: 16,84g Cuk: 9,75g Só: 0,37g Ca: 146,52mg	Körte, Csirkemellsonka, Margarin, teljes kiőrlésű kenyér 0,75 kg, Trapista sajt E: 188,90kcal Zsír: 10,21g Tel.zsír.: 4,95g Feh.: 9,32g CH: 14,59g Cuk: 0,00g Só: 0,79g Ca: 140,55mg	Mandarin, háztartási keksz E: 244,52kcal Zsír: 3,64g Tel.zsír.: 0,99g Feh.: 5,46g CH: 46,84g Cuk: 9,25g Só: 0,49g Ca: 30,90mg		
Energia:	890,99kcal	1 284,00kcal	1 089,15kcal	747,58kcal	1 073,24kcal	0,00kcal	0,00kcal
Zsír:	39,67g	63,41g	45,91g	28,79g	29,24g	0,00g	0,00g
Telített zsírsav:	5,89g	15,16g	6,97g	7,96g	6,69g	0,00g	0,00g
Fehérje:	37,65g	47,12g	32,55g	27,74g	37,67g	0,00g	0,00g
Szénhidrát:	91,64g	130,75g	131,13g	92,48g	161,03g	0,00g	0,00g
Hozzáadott cukor:	5,00g	17,73g	21,74g	10,54g	22,56g	0,00g	0,00g
Só:	2,03g	5,92g	6,28g	2,41g	3,32g	0,00g	0,00g
Ca:	130,60mg	461,51mg	227,39mg	208,07mg	127,07mg	0,00mg	0,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | | | |
|---|---|--|-----------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 6. Szójabab és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek | 14. Csillagfűrt |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 7. Tej és abból készült termékek | 11. Szezámag és abból készült termékek | |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 8. Diófélék | 12. Kén-dioxid | |

Óvoda étlap 3-6 éveseknek

Étlap

2017. január 23 - 2017. január 29

Étkezés	2017.01.23 Hétfő	2017.01.24 Kedd	2017.01.25 Szerda	2017.01.26 Csütörtök	2017.01.27 Péntek	2017.01.28 Szombat	2017.01.29 Vasárnap
Tízórai	Lilahagyma, Tejeskávét, félbarna kenyér, Körözött E: 288,72kcal Zsír: 3,00g Tel.zsír: 0,04g Feh.: 11,03g CH: 52,95g Cuk: 11,99g Só: 0,02g Ca: 18,69mg	Melegszendvics, Tea E: 301,57kcal Zsír: 9,84g Tel.zsír: 4,71g Feh.: 16,30g CH: 35,91g Cuk: 5,00g Só: 2,07g Ca: 144,64mg	barna kenyér, Kenőmájas, Kakaó, jégcsapretek E: 281,77kcal Zsír: 12,13g Tel.zsír: 3,88g Feh.: 16,89g CH: 54,57g Cuk: 9,99g Só: 1,75g Ca: 17,09mg	Csirkemellsonka, Margarin, Tea - gyümölcs, paradicsom, rozskenyér forma 1 kg szeletelt E: 97,10kcal Zsír: 4,36g Tel.zsír: 1,38g Feh.: 3,85g CH: 10,28g Cuk: 6,99g Só: 0,31g Ca: 8,13mg	Banánturmix, csavart kifli 52 gr E: 145,29kcal Zsír: 2,27g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 5,37g CH: 25,02g Cuk: 11,99g Só: 0,01g Ca: 1,33mg		
Ebéd	Zöldborsóleves csigatésztával, Sült pulykacomb, Tört burgonya, Fokhagymamártás E: 551,37kcal Zsír: 23,19g Tel.zsír: 4,15g Feh.: 27,19g CH: 56,80g Cuk: 0,00g Só: 4,53g Ca: 93,04mg	Zellerkrémleves levesgyönggyel, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposztafőzelék, félbarna kenyér E: 556,51kcal Zsír: 24,30g Tel.zsír: 3,06g Feh.: 21,21g CH: 60,96g Cuk: 5,99g Só: 4,09g Ca: 96,26mg	Tárkonyos sertésragu leves, Káposztás tészta E: 461,31kcal Zsír: 29,10g Tel.zsír: 2,98g Feh.: 13,21g CH: 34,66g Cuk: 2,00g Só: 4,40g Ca: 98,04mg	Marha húsleves lábszárral, Marhaszelet vadas mártással, Zsemlegombóc E: 373,00kcal Zsír: 14,75g Tel.zsír: 3,50g Feh.: 18,59g CH: 40,75g Cuk: 1,00g Só: 5,19g Ca: 57,96mg	Magyaros karalábéleves, Sült csirkecomb egész, Párolt rizs, Uborkasaláta E: 530,06kcal Zsír: 16,44g Tel.zsír: 1,28g Feh.: 25,27g CH: 67,76g Cuk: 5,00g Só: 4,00g Ca: 56,69mg		
Uzsonna	poharas kakaó, Teljes kiőrlésű magvas császár zsemle E: 105,30kcal Zsír: 1,04g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 3,51g CH: 19,44g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	burgonyás stangli, csokoládés puding 125 g E: 2,65kcal Zsír: 0,16g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 0,06g CH: 0,38g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	Alma, kockasajt, Kornspitz kifli 30 gr E: 102,63kcal Zsír: 6,40g Tel.zsír: 3,52g Feh.: 3,36g CH: 7,58g Cuk: 0,00g Só: 0,53g Ca: 104,25mg	Kapros túrókrém, Kigyó uborka, Lenmagos szeletelt kenyér 350 g E: 60,65kcal Zsír: 3,32g Tel.zsír: 0,62g Feh.: 5,40g CH: 1,85g Cuk: 0,00g Só: 0,03g Ca: 37,00mg	Narancs, pizzás csiga E: 266,04kcal Zsír: 11,72g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 5,16g CH: 32,35g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 48,18mg		
Energia:	945,39kcal	860,73kcal	845,70kcal	530,76kcal	941,39kcal	0,00kcal	0,00kcal
Zsír:	27,23g	34,30g	47,62g	22,44g	30,43g	0,00g	0,00g
Telített zsírsav:	4,18g	7,77g	10,38g	5,49g	1,28g	0,00g	0,00g
Fehérje:	41,73g	37,57g	33,47g	27,84g	35,80g	0,00g	0,00g
Szénhidrát:	129,19g	97,25g	96,81g	52,88g	125,13g	0,00g	0,00g
Hozzáadott cukor:	11,99g	10,99g	11,99g	7,99g	16,98g	0,00g	0,00g
Só:	4,55g	6,16g	6,68g	5,53g	4,01g	0,00g	0,00g
Ca:	111,73mg	240,90mg	219,37mg	103,09mg	106,21mg	0,00mg	0,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | | | |
|---|---|--|-----------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 6. Szójabab és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek | 14. Csillagfűt |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 7. Tej és abból készült termékek | 11. Szezámag és abból készült termékek | |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 8. Diófélék | 12. Kén-dioxid | |