

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), rozsoskenyér 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. Szezámog 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, Darált húsos rakott burgonya, cékla E: 517,89kcal Tel.zsír: 3,28g CH: 41,97g Só: 3,55g Zsír: 30,25g Feh.: 19,05g Cuk: 0,00g Ca: 110,81mg	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 E: 210,00kcal Tel.zsír: 2,03g CH: 34,88g Só: 1,05g Zsír: 3,95g Feh.: 8,13g Cuk: 0,00g Ca: 89,16mg	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	956,41kcal	1 018,35kcal	1 243,67kcal	1 184,72kcal	0,00kcal	0,00kcal
Zsír:	40,76g	53,66g	24,73g	27,03g	44,69g	0,00g	0,00g
Telített zsírsav:	1,90g	11,02g	5,66g	6,83g	10,10g	0,00g	0,00g
Fehérje:	26,99g	39,92g	35,01g	54,49g	50,87g	0,00g	0,00g
Szénhidrát:	56,41g	78,33g	158,89g	220,96g	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	4,13g	3,82g	7,20g	4,55g	0,00g	0,00g
Ca:	117,51mg	149,67mg	86,64mg	354,90mg	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. Szezám 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 Tel.zsír.: 0,13g CH: 44,98g Só: 0,00g Zsír: 7,84g Feh.: 13,77g Cuk: 5,00g Ca: 1,08mg	sajtos margarinos barna kenyér, Tea - gyümölcs, sárgarépa E: 377,75kcal Tel.zsír.: 7,83g CH: 44,01g Só: 2,47g Zsír: 14,27g Feh.: 17,70g Cuk: 6,99g Ca: 275,77mg	Kakaó, kifli 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	Tormás sonkatekercs, Molnárka vaniliás túrókrém, Tea E: 205,93kcal Tel.zsír.: 1,52g CH: 14,70g Só: 1,38g Zsír: 8,44g Feh.: 16,92g Cuk: 7,44g Ca: 74,83mg	Kukoricapehely, Tej E: 285,00kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 52,10g Só: 1,14g Zsír: 3,30g Feh.: 10,65g Cuk: 0,00g Ca: 6,50mg		
Ebéd	Gulyásleves, Sajtos pogácsa házi E: 513,45kcal Tel.zsír.: 5,14g CH: 44,36g Só: 1,70g Zsír: 28,46g Feh.: 18,39g Cuk: 0,00g Ca: 91,18mg	Karfiolkrémleves levesgyönggyel, Bolognai makaróni E: 733,14kcal Tel.zsír.: 4,37g CH: 64,28g Só: 3,42g Zsír: 43,34g Feh.: 22,71g Cuk: 0,00g Ca: 105,28mg	Fokhagymakrémleves kenyérkockával, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs E: 658,68kcal Tel.zsír.: 3,29g CH: 66,27g Só: 5,45g Zsír: 34,06g Feh.: 18,83g Cuk: 0,00g Ca: 63,04mg	Fejtett bableves, Aranygaluska vaniliasodóval E: 482,22kcal Tel.zsír.: 2,83g CH: 67,37g Só: 1,59g Zsír: 16,29g Feh.: 15,24g Cuk: 4,50g Ca: 47,27mg	Gyümölcsleves, Rántott hal (tilápia), Majonézes burgonyasaláta E: 543,72kcal Tel.zsír.: 5,65g CH: 62,09g Só: 1,69g Zsír: 22,30g Feh.: 21,56g Cuk: 13,31g Ca: 89,67mg		
Uzsonna	Körözött, Kigyó uborka, Tökmagos Kenyér forma E: 63,51kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 2,30g Só: 0,33g Zsír: 3,37g Feh.: 5,49g Cuk: 0,00g Ca: 38,34mg	Ötmagvas mini bagett 54 gr, Narancs E: 46,22kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 9,48g Só: 0,01g Zsír: 0,22g Feh.: 0,69g Cuk: 0,00g Ca: 48,18mg	Zabszelet 28 g cornexi, krémtúró E: 126,88kcal Tel.zsír.: 2,96g CH: 12,98g Só: 0,02g Zsír: 5,57g Feh.: 6,02g Cuk: 10,74g Ca: 32,28mg	Sajtos kifli, joghurt E: 176,11kcal Tel.zsír.: 2,03g CH: 28,05g Só: 1,04g Zsír: 3,56g Feh.: 7,76g Cuk: 0,00g Ca: 78,66mg	Mandarin, háztartási keksz E: 244,52kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 46,84g Só: 0,49g Zsír: 3,64g Feh.: 5,46g Cuk: 9,25g Ca: 30,90mg		
Energia:	890,99kcal	1 157,12kcal	1 050,53kcal	864,26kcal	1 073,24kcal	0,00kcal	0,00kcal
Zsír:	39,67g	57,84g	43,74g	28,28g	29,24g	0,00g	0,00g
Telített zsírsav:	5,89g	12,20g	6,31g	6,39g	6,69g	0,00g	0,00g
Fehérje:	37,65g	41,09g	35,83g	39,92g	37,67g	0,00g	0,00g
Szénhidrát:	91,64g	117,78g	123,08g	110,12g	161,03g	0,00g	0,00g
Hozzáadott cukor:	5,00g	6,99g	20,73g	11,94g	22,56g	0,00g	0,00g
Só:	2,03g	5,90g	5,82g	4,01g	3,32g	0,00g	0,00g
Ca:	130,60mg	429,23mg	109,91mg	200,76mg	127,07mg	0,00mg	0,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona
2. Rákfélék és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek

5. Földimogyoró és abból készült termékek
6. Szójabab és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek
8. Diófélék

9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek
11. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid

13. Puhatestűek
14. Csillagfűrt

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, Kenőmáj, Kakaó E: 274,71kcal Zsír: 12,08g Tel.zsír.: 3,86g Feh.: 16,34g CH: 53,25g Cuk: 9,99g Só: 1,73g Ca: 3,59mg	Csirkemellsonka, Tea - gyümölcs, paradicsom, rozskenyér forma 1 kg szeletelt E: 60,40kcal Zsír: 0,31g Tel.zsír.: 0,08g Feh.: 3,84g CH: 10,26g Cuk: 6,99g Só: 0,21g Ca: 7,49mg	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, Túrós tészta E: 586,22kcal Zsír: 30,94g Tel.zsír.: 3,81g Feh.: 24,05g CH: 50,54g Cuk: 0,00g Só: 2,43g Ca: 97,86mg	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	Körte, háztartási keksz E: 265,30kcal Zsír: 3,73g Tel.zsír.: 0,99g Feh.: 5,34g CH: 52,20g Cuk: 9,25g Só: 0,50g Ca: 29,77mg	csokoládés puding 125 g E: 1,45kcal Zsír: 0,10g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,03g CH: 0,25g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	kockasajt, Kornspitz kifli 30 gr E: 67,83kcal Zsír: 6,00g Tel.zsír.: 3,52g Feh.: 2,96g CH: 0,58g Cuk: 0,00g Só: 0,53g Ca: 93,75mg	Gyümölcs joghurt 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	Alma, pizzás csiga E: 255,30kcal Zsír: 11,90g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,90g CH: 30,00g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 10,50mg		
Energia:	1 105,39kcal	859,53kcal	928,76kcal	558,05kcal	930,65kcal	0,00kcal	0,00kcal
Zsír:	29,92g	34,24g	49,01g	19,42g	30,61g	0,00g	0,00g
Telített zsírsav:	5,17g	7,77g	11,20g	5,91g	1,28g	0,00g	0,00g
Fehérje:	43,56g	37,54g	43,35g	26,63g	35,54g	0,00g	0,00g
Szénhidrát:	161,95g	97,12g	104,37g	67,85g	122,78g	0,00g	0,00g
Hozzáadott cukor:	21,24g	10,99g	9,99g	17,74g	16,98g	0,00g	0,00g
Só:	5,05g	6,16g	4,68g	5,77g	4,02g	0,00g	0,00g
Ca:	141,50mg	240,90mg	195,20mg	211,98mg	68,53mg	0,00mg	0,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona
2. Rákfélék és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek

5. Földimogyoró és abból készült termékek
6. Szójabab és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek
8. Diófélék

9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek
11. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid

13. Puhatestűek
14. Csillagfűrt