

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD

Dátum: 2018/03/12

Hétfő 2018/03/12	Kedd 2018/03/13	Szerda 2018/03/14	Csütörtök 2018/03/15	Péntek 2018/03/16
Csontleves 186 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 763 kJ	Friss saláta öntettel 43 kcal A:Tej, 178 kJ	Szárnyas apróléklevés 115 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 479 kJ		
Banán 158 kcal 662 kJ	Zöldbab leves magyaros 81 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 321 kJ	Natur sertésszelet 139 kcal 581 kJ		
Tejszínes fokhagymás tészta 440 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.841 kJ	Fott burgonya 188 kcal 786 kJ	Zöldséges rizs 145 kcal 606 kJ		
	Sült csirke mell 94 kcal A:Diófélék, 392 kJ			

Kalória: 783,86 kcal
 Energia: 3.265,54 kJ
 Zsír:: 27,5239 g
 Fehérje: 28,8784 g
 Szénhidrát: 107,4246 g
 Só: 3,3334 g
 Cukor: 7,0960 g
 Tel.zsírsvav: 2,4840 g

Kalória: 404,97kcal
 Energia: 1.676,63kJ
 Zsír:: 8,2175 g
 Fehérje: 24,5754 g
 Szénhidrát: 53,7266 g
 Só: 4,4881 g
 Cukor: 10,8222 g
 Tel.zsírsvav: 0,6488 g

Kalória: 398,53kcal
 Energia: 1.666,54 kJ
 Zsír:: 14,0848 g
 Fehérje: 31,2139 g
 Szénhidrát: 51,6285 g
 Só: 3,9072 g
 Cukor: 2,8520 g
 Tel.zsírsvav: 5,2200 g

Kalória:
 Energia:
 Zsír::
 Fehérje:
 Szénhidrát:
 Só:
 Cukor:
 Tel.zsírsvav:

Kalória:
 Energia:
 Zsír::
 Fehérje:
 Szénhidrát:
 Só:
 Cukor:
 Tel.zsírsvav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/03/12

Hétfő 2018/03/12	Kedd 2018/03/13	Szerda 2018/03/14	Csütörtök 2018/03/15	Péntek 2018/03/16
Csontleves 186 kcal A:Glutén, Tojás, 765 kJ	Zöldbab leves magyaros 107 kcal A:Glutén, 432 kJ	Szárnyas aprólékleves 121 kcal A:Glutén, Tojás, 505 kJ		
Tejszínes fokhagymás tészta 285 kcal A:Glutén, Tojás, 1.193 kJ	Sült csirke mell 150 kcal 627 kJ	Natur sertésszelet 139 kcal 581 kJ		
Banán 105 kcal 441 kJ	Friss saláta öntettel 26 kcal 110 kJ	Rizibizi 145 kcal 606 kJ		
	Fott burgonya 188 kcal 786 kJ	Kenyér 111 kcal A:Glutén, Szójabab, 462 kJ		

Kalória: 576,49 kcal
Energia: 2.398,34 kJ
Zsír:: 18,8955 g
Fehérje: 16,5653 g
Szénhidrát: 84,3779 g
Só: 0,9287 g
Cukor: 2,2284 g
Tel.zsírsvav: 1,5871 g

Kalória: 471,53kcal
Energia: 1.954,97kJ
Zsír:: 17,0179 g
Fehérje: 23,5051 g
Szénhidrát: 51,6694 g
Só: 3,0210 g
Cukor: 10,5230 g
Tel.zsírsvav: 1,6955 g

Kalória: 515,21kcal
Energia: 2.154,50 kJ
Zsír:: 15,5397 g
Fehérje: 35,4321 g
Szénhidrát: 75,6140 g
Só: 2,5354 g
Cukor: 12,8657 g
Tel.zsírsvav: 5,6929 g

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "UZSONNA"

Dátum: 2018/03/12

Hétfő
2018/03/12

Kedd
2018/03/13

Szerda
2018/03/14

Csütörtök
2018/03/15

Péntek
2018/03/16

Sonkás zsemle zöldséggel

238 kcal 996 kJ
A:Glutén, Tej, Szójabab,
Szezám, Szezám, Szezám, Szezám,

Virslis hasé

327 kcal 1.367 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,
Csillagfűrt,

Nemzeti szendvics

379 kcal 1.583 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,
Szezám, Csillagfűrt, Szezám,

Alma

47 kcal 196 kJ

Kalória: 238,19 kcal
Energia: 996,10 kJ
Zsír:: 6,3500 g
Fehérje: 12,7750 g
Szénhidrát: 26,4850 g
Só: 0,8400 g
Cukor: 0,3150 g
Tel.zsír: 1,6500 g

Kalória: 327,00kcal
Energia: 1.367,48kJ
Zsír:: 19,6000 g
Fehérje: 10,9000 g
Szénhidrát: 30,9600 g
Só: 0,0000 g
Cukor: 0,0000 g
Tel.zsír: 0,0000 g

Kalória: 425,45kcal
Energia: 1.779,19 kJ
Zsír:: 19,0950 g
Fehérje: 14,2300 g
Szénhidrát: 45,7250 g
Só: 1,0550 g
Cukor: 1,7850 g
Tel.zsír: 13,4000 g

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsír:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsír:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/03/12

Hétfő 2018/03/12	Kedd 2018/03/13	Szerda 2018/03/14	Csütörtök 2018/03/15	Péntek 2018/03/16
Sonkás zsemle zöldséggel 132 kcal A:Glutén, Szójabab, 551 kJ	Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 177 kcal A:Glutén, Szójabab, 739 kJ	Nemzeti szendvics 177 kcal A:Glutén, Szójabab, 740 kJ		
		Alma 47 kcal 196 kJ		

Kalória: 131,75 kcal
Energia: 550,96 kJ
Zsír:: 3,3579 g
Fehérje: 7,9386 g
Szénhidrát: 17,9286 g
Só: 0,7150 g
Cukor: 0,2750 g
Tel.zsírsvav: 1,0000 g

Kalória: 176,60kcal
Energia: 738,54kJ
Zsír:: 3,7086 g
Fehérje: 9,9071 g
Szénhidrát: 26,6671 g
Só: 0,9323 g
Cukor: 0,2750 g
Tel.zsírsvav: 1,0000 g

Kalória: 223,85kcal
Energia: 936,11 kJ
Zsír:: 7,2729 g
Fehérje: 6,2086 g
Szénhidrát: 29,5736 g
Só: 0,6900 g
Cukor: 1,7450 g
Tel.zsírsvav: 0,7000 g

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/03/12

Hétfő 2018/03/12	Kedd 2018/03/13	Szerda 2018/03/14	Csütörtök 2018/03/15	Péntek 2018/03/16
<p>Tea</p> <p>29 kcal 121 kJ</p>	<p>Tea</p> <p>29 kcal 121 kJ</p>	<p>Tea</p> <p>29 kcal 121 kJ</p>		
<p>Kifli</p> <p>142 kcal 595 kJ A:Glutén, Szójabab,</p>	<p>Vajkrémes kenyér zöldséggel</p> <p>166 kcal 692 kJ A:Glutén, Szójabab,</p>	<p>Tej</p> <p>33 kcal 138 kJ A:Tej,</p>		
<p>Tej</p> <p>33 kcal 138 kJ A:Tej,</p>		<p>Gabonapehely</p> <p>86 kcal 359 kJ A:Glutén, Szójabab,</p>		

Kalória: 204,39 kcal
Energia: 854,75 kJ
Zsír:: 2,3381 g
Fehérje: 6,7577 g
Szénhidrát: 32,4324 g
Só: 0,2664 g
Cukor: 10,2173 g
Tel.zsírsv: 0,5714 g

Kalória: 194,59kcal
Energia: 813,75kJ
Zsír:: 2,9174 g
Fehérje: 5,5549 g
Szénhidrát: 27,2789 g
Só: 0,3257 g
Cukor: 7,0530 g
Tel.zsírsv: 0,7000 g

Kalória: 147,88kcal
Energia: 618,42 kJ
Zsír:: 7,5943 g
Fehérje: 4,2391 g
Szénhidrát: 17,6860 g
Só: 0,3391 g
Cukor: 11,5430 g
Tel.zsírsv: 9,9429 g

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsv:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsv:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"

Dátum: 2018/03/12

Hétfő 2018/03/12	Kedd 2018/03/13	Szerda 2018/03/14	Csütörtök 2018/03/15	Péntek 2018/03/16
<p>Tea</p> <p>29 kcal 120 kJ</p>	<p>Tea</p> <p>29 kcal 120 kJ</p>	<p>Tea</p> <p>29 kcal 120 kJ</p>		
<p>Kifli</p> <p>136 kcal 568 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám, Szezám,</p>	<p>Vajkrémes kenyér zöldséggel</p> <p>205 kcal 856 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,</p>	<p>Tej</p> <p>112 kcal 468 kJ A:Tej,</p>		
<p>Kakaó</p> <p>111 kcal 464 kJ A:Tej, Szójabab,</p>		<p>Gabonapehely</p> <p>46 kcal 191 kJ A:Szójabab,</p>		

Kalória: 275,32 kcal
Energia: 1.151,38 kJ
Zsír:: 5,3466 g
Fehérje: 13,3887 g
Szénhidrát: 35,0031 g
Só: 0,2750 g
Cukor: 20,3003 g
Tel.zsírsv: 2,0000 g

Kalória: 233,20kcal
Energia: 975,24kJ
Zsír:: 5,2616 g
Fehérje: 5,2977 g
Szénhidrát: 28,5731 g
Só: 0,8170 g
Cukor: 7,2283 g
Tel.zsírsv: 2,8800 g

Kalória: 186,22kcal
Energia: 778,77 kJ
Zsír:: 6,0252 g
Fehérje: 6,6877 g
Szénhidrát: 18,8131 g
Só: 0,2768 g
Cukor: 18,0563 g
Tel.zsírsv: 2,8000 g

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsv:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsv: