

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD

Dátum: 2018/12/31

Hétfő
2018/12/31

Kedd
2019/01/01

Szerda
2019/01/02

Csütörtök
2019/01/03

Péntek
2019/01/04

Diós metélt	
439 kcal	1.837 kJ
A:Glutén, Tojás, Diófélék,	
Lencsegulyás	
307 kcal	1.284 kJ
A:Glutén, Tej, Mustár, Diófélék,	
Mandarin	
47 kcal	196 kJ

Szamóca leves	
91 kcal	381 kJ
A:Glutén, Tej,	
Sült csirke-comb	
107 kcal	446 kJ
Bulgur	
232 kcal	969 kJ
A:Glutén, Diófélék,	
Párolt zöldségek	
79 kcal	329 kJ

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

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

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

Kalória: 793,08kcal
Energia: 3.316,60kJ
Zsír:: 29,9282 g
Fehérje: 30,9723 g
Szénhidrát: 91,6585 g
Só: 2,7344 g
Cukor: 13,4448 g
Tel.zsírsvav: 1,3924 g

Kalória: 508,14kcal
Energia: 2.124,83 kJ
Zsír:: 41,3407 g
Fehérje: 62,1075 g
Szénhidrát: 67,7840 g
Só: 2,5373 g
Cukor: 15,2127 g
Tel.zsírsvav: 9,1120 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/12/31

Hétfő
2018/12/31

Kedd
2019/01/01

Szerda
2019/01/02

Csütörtök
2019/01/03

Péntek
2019/01/04

Diós metélt	
300 kcal	1.256 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélék,	
Lencsegulyás	
288 kcal	1.205 kJ
A:Glutén, Tej, Mustár,	
Mandarin	
47 kcal	196 kJ

Szamóca leves	
173 kcal	723 kJ
A:Glutén, Tej,	
Sült csirke-comb	
95 kcal	397 kJ
Bulgur	
162 kcal	676 kJ
A:Glutén,	
Párolt zöldségek	
13 kcal	55 kJ

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

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

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

Kalória: 635,29kcal
Energia: 2.656,73kJ
Zsír:: 18,2424 g
Fehérje: 28,4109 g
Szénhidrát: 81,6266 g
Só: 1,9731 g
Cukor: 7,0609 g
Tel.zsír sav: 1,7058 g

Kalória: 442,82kcal
Energia: 1.851,70 kJ
Zsír:: 43,4322 g
Fehérje: 50,8246 g
Szénhidrát: 42,1019 g
Só: 2,4828 g
Cukor: 13,2028 g
Tel.zsír sav: 15,0320 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"

Dátum: 2018/12/31

Hétfő
2018/12/31

Kedd
2019/01/01

Szerda
2019/01/02

Csütörtök
2019/01/03

Péntek
2019/01/04

Tea	
29 kcal	120 kJ
Baromfipárizsi barna kenyérral zöldséggel	
209 kcal A:Glutén,	875 kJ

Tea	
29 kcal	120 kJ
Tejeskávé	
128 kcal A:Glutén, Tej,	536 kJ
Sajtos vajás kenyér zöldséggel	
328 kcal A:Glutén, Tej,	1.371 kJ

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

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

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

Kalória: 237,80kcal
Energia: 994,47kJ
Zsír:: 6,8514 g
Fehérje: 8,3721 g
Szénhidrát: 28,7383 g
Só: 1,0730 g
Cukor: 7,2100 g
Tel.zsírsvav: 2,1600 g

Kalória: 484,64kcal
Energia: 2.026,70 kJ
Zsír:: 16,0514 g
Fehérje: 18,4221 g
Szénhidrát: 51,5983 g
Só: 1,0660 g
Cukor: 26,2400 g
Tel.zsírsvav: 6,8100 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/12/31

Hétfő
2018/12/31

Kedd
2019/01/01

Szerda
2019/01/02

Csütörtök
2019/01/03

Péntek
2019/01/04

Tea	
29 kcal	120 kJ
Baromfipárizsi barna kenyérral zöldséggel	
203 kcal A:Glutén,	850 kJ

Tea	
29 kcal	120 kJ
Tejeskávé	
89 kcal A:Glutén, Tej,	373 kJ
Margarinos -mézes ke	
184 kcal A:Glutén,	768 kJ

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

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

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

Kalória: 231,92kcal
Energia: 969,87kJ
Zsír:: 6,4314 g
Fehérje: 8,1621 g
Szénhidrát: 28,3883 g
Só: 1,0530 g
Cukor: 7,2000 g
Tel.zsírsvav: 2,0200 g

Kalória: 301,55kcal
Energia: 1.261,05 kJ
Zsír:: 3,4514 g
Fehérje: 6,9621 g
Szénhidrát: 48,3233 g
Só: 0,4645 g
Cukor: 29,8450 g
Tel.zsírsvav: 1,2100 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "UZSONNA"

Dátum: 2018/12/31

Hétfő
2018/12/31

Kedd
2019/01/01

Szerda
2019/01/02

Csütörtök
2019/01/03

Péntek
2019/01/04

Sajtos rúd
136 kcal 570 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,

Gyümölcsle 100%- os
94 kcal 393 kJ

**Sonkaszalámis zsemle
zöldséggel**
185 kcal 775 kJ
A:Glutén,

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

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

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

Kalória: 230,20kcal
Energia: 962,67kJ
Zsír:: 10,1800 g
Fehérje: 3,6800 g
Szénhidrát: 31,1200 g
Só: 0,7760 g
Cukor: 19,4400 g
Tel.zsírsvav: 0,2000 g

Kalória: 185,40kcal
Energia: 775,30 kJ
Zsír:: 4,3000 g
Fehérje: 12,2500 g
Szénhidrát: 25,2100 g
Só: 0,0900 g
Cukor: 0,0500 g
Tel.zsírsvav: 0,7000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/12/31

Hétfő
2018/12/31

Kedd
2019/01/01

Szerda
2019/01/02

Csütörtök
2019/01/03

Péntek
2019/01/04

Gyümölcslé 100%- os	
94 kcal	393 kJ
Croissant	
236 kcal A:Glutén,	987 kJ

Sonkaszalámis zsemle zöldséggel	
176 kcal A:Glutén,	736 kJ

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

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

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

Kalória: 329,98kcal
Energia: 1.379,94kJ
Zsír:: 12,2000 g
Fehérje: 5,4740 g
Szénhidrát: 26,9940 g
Só: 0,0600 g
Cukor: 23,4000 g
Tel.zsírsvav: 0,0000 g

Kalória: 176,10kcal
Energia: 736,41 kJ
Zsír:: 4,1000 g
Fehérje: 10,4500 g
Szénhidrát: 24,9200 g
Só: 0,0900 g
Cukor: 0,0500 g
Tel.zsírsvav: 0,7000 g