

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/03/11

Hétfő 2019/03/11	Kedd 2019/03/12	Szerda 2019/03/13	Csütörtök 2019/03/14	Péntek 2019/03/15
Csontleves 183 kcal A:Glutén, Tojás, 753 kJ	Zöldbab leves magyaros 108 kcal A:Glutén, 436 kJ	Galuska leves 71 kcal A:Glutén, Tojás, 278 kJ	Szárnyas aprólék leves 73 kcal A:Zeller, 305 kJ	
Tejszínes fokhagymás tészta 316 kcal A:Glutén, Tojás, 1.323 kJ	Sült csirke mell 114 kcal 478 kJ	Székelykáposzta 256 kcal A:Glutén, Mustár, 1.069 kJ	Natur sertésszelet 163 kcal 684 kJ	
Banán 101 kcal 422 kJ	Friss saláta 30 kcal 124 kJ	Alma 36 kcal 152 kJ	Rizs köret 125 kcal 522 kJ	
	Főtt burgonya 188 kcal 786 kJ	Kenyer 93 kcal A:Glutén, 388 kJ	Párolt zöldborsó 57 kcal 237 kJ	
			Savanyúság cékla 38 kcal 159 kJ	

Kalória: 600,46 kcal
Energia: 2.498,56 kJ
Zsír:: 17,2332 g
Fehérje: 17,4880 g
Szénhidrát: 91,1211 g
Só: 3,1596 g
Cukor: 2,7575 g
Tel.zsírsv: 0,9100 g

Kalória: 440,45kcal
Energia: 1.825,00kJ
Zsír:: 10,8784 g
Fehérje: 28,6106 g
Szénhidrát: 53,1954 g
Só: 3,4520 g
Cukor: 10,8341 g
Tel.zsírsv: 1,0037 g

Kalória: 455,97kcal
Energia: 1.887,99 kJ
Zsír:: 13,6756 g
Fehérje: 27,7246 g
Szénhidrát: 61,0698 g
Só: 2,1939 g
Cukor: 11,4478 g
Tel.zsírsv: 0,9410 g

Kalória: 455,85kcal
Energia: 1.906,26kJ
Zsír:: 30,2526 g
Fehérje: 41,5411 g
Szénhidrát: 46,9677 g
Só: 1,5198 g
Cukor: 4,3871 g
Tel.zsírsv: 5,4970 g

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2019/03/11

Hétfő 2019/03/11	Kedd 2019/03/12	Szerda 2019/03/13	Csütörtök 2019/03/14	Péntek 2019/03/15
Csontleves 186 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 763 kJ	Zöldbab leves magyaros 90 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 360 kJ	Galuska leves 70 kcal A:Glutén, Tojás, 272 kJ	Szárnyas apróléklevés 69 kcal A:Zeller, Diófélék, 290 kJ	
Tejszínes fokhagymás tészta 360 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.505 kJ	Sült csirke mell 102 kcal A:Diófélék, 426 kJ	Székelykáposzta 243 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.018 kJ	Natur sertésszelet 147 kcal 615 kJ	
Banán 158 kcal 662 kJ	Friss saláta öntettel 67 kcal A:Tej, 280 kJ	Alma 47 kcal 196 kJ	Rizs köret 172 kcal A:Diófélék, 718 kJ	
	Főtt burgonya 141 kcal 590 kJ	Kenyér teljes kiörlésű 134 kcal A:Glutén, 558 kJ	Párolt zöldborsó 78 kcal A:Diófélék, 328 kJ	
	Kenyér teljes kiörlésű 134 kcal A:Glutén, 558 kJ		Savanyúság cékla 32 kcal 133 kJ	

Kalória: 703,65 kcal
Energia: 2.930,09 kJ
Zsír:: 21,6539 g
Fehérje: 22,1814 g
Szénhidrát: 103,7996 g
Só: 3,2095 g
Cukor: 2,4570 g
Tel.zsírsv: 1,1200 g

Kalória: 533,58kcal
Energia: 2.214,46kJ
Zsír:: 10,8088 g
Fehérje: 29,2683 g
Szénhidrát: 75,0111 g
Só: 4,0025 g
Cukor: 11,4934 g
Tel.zsírsv: 0,8569 g

Kalória: 493,23kcal
Energia: 2.043,82 kJ
Zsír:: 13,9109 g
Fehérje: 26,8304 g
Szénhidrát: 72,7962 g
Só: 2,1899 g
Cukor: 3,2328 g
Tel.zsírsv: 0,6108 g

Kalória: 498,34kcal
Energia: 2.083,91kJ
Zsír:: 25,7770 g
Fehérje: 41,2221 g
Szénhidrát: 65,7293 g
Só: 3,6265 g
Cukor: 7,9681 g
Tel.zsírsv: 4,3475 g

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2019/03/11

Hétfő 2019/03/11	Kedd 2019/03/12	Szerda 2019/03/13	Csütörtök 2019/03/14	Péntek 2019/03/15
Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	
Kakaó 27 kcal A:Tej, 113 kJ	Vajkrémes kenyér zöldséggel 212 kcal A:Glutén, Tej, 887 kJ	Tej 112 kcal A:Tej, 468 kJ	Kakaó 27 kcal A:Tej, 113 kJ	
Kifli 136 kcal A:Glutén, 568 kJ		Keksz 195 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 815 kJ	Briós 149 kcal A:Glutén, Tojás, 623 kJ	

Kalória: 191,53 kcal
Energia: 800,95 kJ
Zsír:: 2,7214 g
Fehérje: 7,7071 g
Szénhidrát: 29,1443 g
Só: 0,0200 g
Cukor: 8,3600 g
Tel.zsírsv: 0,5200 g

Kalória: 240,71kcal
Energia: 1.006,63kJ
Zsír:: 5,3614 g
Fehérje: 5,9161 g
Szénhidrát: 29,3403 g
Só: 0,4320 g
Cukor: 7,2880 g
Tel.zsírsv: 3,1200 g

Kalória: 335,49kcal
Energia: 1.402,99 kJ
Zsír:: 13,2454 g
Fehérje: 9,1101 g
Szénhidrát: 36,7163 g
Só: 0,6296 g
Cukor: 25,2300 g
Tel.zsírsv: 3,6000 g

Kalória: 204,68kcal
Energia: 855,94kJ
Zsír:: 2,9214 g
Fehérje: 4,8621 g
Szénhidrát: 31,4443 g
Só: 0,2200 g
Cukor: 21,9600 g
Tel.zsírsv: 1,8700 g

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/03/11

Hétfő 2019/03/11	Kedd 2019/03/12	Szerda 2019/03/13	Csütörtök 2019/03/14	Péntek 2019/03/15
Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	
Kakaó 94 kcal A:Tej, 395 kJ	Margarinos kenyér zöldséggel 162 kcal A:Glutén, 678 kJ	Tej 30 kcal A:Tej, 126 kJ	Kakaó 94 kcal A:Tej, 395 kJ	
Kifli 105 kcal A:Glutén, 437 kJ		Vajas-lekváros kenyér 169 kcal A:Glutén, 705 kJ	Briós 149 kcal A:Glutén, 623 kJ	

Kalória: 227,58 kcal
Energia: 951,71 kJ
Zsír:: 1,3394 g
Fehérje: 4,6221 g
Szénhidrát: 29,5533 g
Só: 0,5675 g
Cukor: 14,8950 g
Tel.zsírsv: 0,5000 g

Kalória: 190,81kcal
Energia: 797,93kJ
Zsír:: 2,5614 g
Fehérje: 5,2621 g
Szénhidrát: 27,6983 g
Só: 0,3900 g
Cukor: 7,0500 g
Tel.zsírsv: 0,7000 g

Kalória: 227,16kcal
Energia: 949,96 kJ
Zsír:: 5,3014 g
Fehérje: 6,7521 g
Szénhidrát: 30,9233 g
Só: 0,3845 g
Cukor: 9,9450 g
Tel.zsírsv: 1,6000 g

Kalória: 271,99kcal
Energia: 1.137,42kJ
Zsír:: 3,3014 g
Fehérje: 5,3521 g
Szénhidrát: 35,6733 g
Só: 0,2635 g
Cukor: 28,4950 g
Tel.zsírsv: 1,8500 g

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÖVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/03/11

Hétfő 2019/03/11	Kedd 2019/03/12	Szerda 2019/03/13	Csütörtök 2019/03/14	Péntek 2019/03/15
Sonkaszalámis zsemle zöldséggel 120 kcal A:Glutén, 500 kJ	Croissant 236 kcal A:Glutén, 987 kJ	Gyümölcsös joghurt 6 kcal 23 kJ	Nemzeti szendvics 193 kcal A:Glutén, 808 kJ	
		Kifli 99 kcal A:Glutén, Diófélék, Szezám, Szezám, 414 kJ	Alma 31 kcal 130 kJ	

Kalória:	119,60 kcal	Kalória:	235,98kcal	Kalória:	104,60kcal	Kalória:	224,35kcal	Kalória:	
Energia:	500,14 kJ	Energia:	986,84kJ	Energia:	437,43 kJ	Energia:	938,21kJ	Energia:	
Zsír::	3,9600 g	Zsír::	11,4000 g	Zsír::	0,7667 g	Zsír::	10,1650 g	Zsír::	
Fehérje:	6,6400 g	Fehérje:	4,6740 g	Fehérje:	3,5367 g	Fehérje:	5,9000 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	16,4850 g	Szénhidrát:	2,3940 g	Szénhidrát:	20,3000 g	Szénhidrát:	24,2600 g	Szénhidrát:	
Só:	0,0900 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,0833 g	Só:	0,6230 g	Só:	
Cukor:	0,0500 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	0,7900 g	Cukor:	1,2050 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	0,7000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	1,1000 g	Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÖVODA "UZSONNA"
Dátum: 2019/03/11

Hétfő 2019/03/11	Kedd 2019/03/12	Szerda 2019/03/13	Csütörtök 2019/03/14	Péntek 2019/03/15
Sonkaszalámis zsemle zöldséggel 225 kcal A:Glutén, 939 kJ	Virslis hasé 164 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 684 kJ	Gyümölcsös joghurt 55 kcal 230 kJ	Nemzeti szendvics 261 kcal A:Glutén, Tej, 1.091 kJ	
		Kifli 75 kcal A:Glutén, Diófélék, Szezám, Szezám, 313 kJ	Alma 47 kcal 196 kJ	

Kalória:	224,55 kcal	Kalória:	163,50kcal	Kalória:	129,90kcal	Kalória:	307,70kcal	Kalória:	
Energia:	939,03 kJ	Energia:	683,74kJ	Energia:	543,23 kJ	Energia:	1.286,77kJ	Energia:	
Zsír::	5,8700 g	Zsír::	9,8000 g	Zsír::	0,6600 g	Zsír::	14,8850 g	Zsír::	
Fehérje:	14,1900 g	Fehérje:	5,4500 g	Fehérje:	4,1350 g	Fehérje:	11,5800 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	27,3600 g	Szénhidrát:	15,4800 g	Szénhidrát:	24,7700 g	Szénhidrát:	29,1000 g	Szénhidrát:	
Só:	0,0900 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,0000 g	Só:	1,0260 g	Só:	
Cukor:	0,0500 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	7,9000 g	Cukor:	1,8450 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	0,7000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	4,1000 g	Tel.zsírsv:	