

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2019/04/15

Hétfő 2019/04/15	Kedd 2019/04/16	Szerda 2019/04/17	Csütörtök 2019/04/18	Péntek 2019/04/19
Tarhonya leves 157 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 640 kJ	Karfiol leves 108 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 451 kJ	Gyümölcs leves 139 kcal A:Glutén, Tej, 580 kJ		
Zöldborsó fozelék 220 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 920 kJ	Harcsa paprikás 128 kcal A:Tej, Diófélék, Halak, 536 kJ	Párolt sertés szelet 139 kcal 581 kJ		
Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	Tészta köret 236 kcal A:Glutén, 988 kJ	Kukoricás rizs 183 kcal 765 kJ		
Alma 47 kcal 196 kJ	Csokoládé 58 kcal A:Tej, 243 kJ	Csemege uborka 7 kcal A:Mustár, 29 kJ		

Kalória: 464,58 kcal
Energia: 1.924,64 kJ
Zsír:: 20,6044 g
Fehérje: 20,1572 g
Szénhidrát: 47,4249 g
Só: 2,1950 g
Cukor: 14,8983 g
Tel.zsírsv: 3,4011 g

Kalória: 530,37kcal
Energia: 2.217,95kJ
Zsír:: 17,6165 g
Fehérje: 26,3848 g
Szénhidrát: 65,3152 g
Só: 3,1653 g
Cukor: 10,3867 g
Tel.zsírsv: 3,3035 g

Kalória: 467,46kcal
Energia: 1.954,71 kJ
Zsír:: 17,6925 g
Fehérje: 22,5596 g
Szénhidrát: 53,8116 g
Só: 2,1554 g
Cukor: 20,8635 g
Tel.zsírsv: 0,8349 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 "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/04/15

Hétfő 2019/04/15	Kedd 2019/04/16	Szerda 2019/04/17	Csütörtök 2019/04/18	Péntek 2019/04/19
Zöldborsó fozelék 233 kcal A:Glutén, 974 kJ	Karfiol leves 125 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 523 kJ	Gyümölcs leves 118 kcal A:Glutén, 493 kJ		
Fott kemény tojás 31 kcal A:Tojás, 130 kJ	Harcsa paprikás 116 kcal A:Halak, 487 kJ	Párolt sertés szelet 155 kcal 649 kJ		
Alma 36 kcal 152 kJ	Tészta köret 236 kcal A:Glutén, 988 kJ	Kukoricás rizs 199 kcal 831 kJ		
Zöldség leves 59 kcal A:Glutén, Tojás, 234 kJ	Csokoládé 58 kcal A:Tej, 243 kJ	Csemege uborka 7 kcal A:Mustár, 29 kJ		

Kalória: 359,16 kcal
Energia: 1.489,50 kJ
Zsír:: 9,9217 g
Fehérje: 19,4440 g
Szénhidrát: 40,9161 g
Só: 1,3394 g
Cukor: 14,7041 g
Tel.zsírsv: 0,4803 g

Kalória: 535,63kcal
Energia: 2.239,95kJ
Zsír:: 19,6932 g
Fehérje: 23,3777 g
Szénhidrát: 64,9728 g
Só: 1,7181 g
Cukor: 9,5649 g
Tel.zsírsv: 3,8420 g

Kalória: 478,70kcal
Energia: 2.001,74 kJ
Zsír:: 14,6423 g
Fehérje: 23,4795 g
Szénhidrát: 60,6082 g
Só: 1,4627 g
Cukor: 26,8071 g
Tel.zsírsv: 0,8628 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: 2019/04/15

Hétfő 2019/04/15	Kedd 2019/04/16	Szerda 2019/04/17	Csütörtök 2019/04/18	Péntek 2019/04/19
Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ		
Fott virsli ketchup 292 kcal A:Glutén, Mustár, Szójabab, 1.221 kJ	Tej 112 kcal A:Tej, 468 kJ	Májkrémes kenyér zöldséggel 228 kcal A:Glutén, Szójabab, 953 kJ		
	Péksütemény 155 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 648 kJ			

Kalória: 320,66 kcal
Energia: 1.340,97 kJ
Zsír:: 12,2114 g
Fehérje: 11,0021 g
Szénhidrát: 33,1283 g
Só: 1,7950 g
Cukor: 23,9000 g
Tel.zsírsv: 3,0800 g

Kalória: 295,61kcal
Energia: 1.236,21kJ
Zsír:: 8,6014 g
Fehérje: 11,5021 g
Szénhidrát: 34,7483 g
Só: 0,2600 g
Cukor: 16,2000 g
Tel.zsírsv: 3,6000 g

Kalória: 256,51kcal
Energia: 1.072,70 kJ
Zsír:: 6,8014 g
Fehérje: 7,8821 g
Szénhidrát: 28,7883 g
Só: 0,9000 g
Cukor: 7,0300 g
Tel.zsírsv: 2,7300 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 ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/04/15

Hétfő 2019/04/15	Kedd 2019/04/16	Szerda 2019/04/17	Csütörtök 2019/04/18	Péntek 2019/04/19
Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ		
Fott virsli ketchup 298 kcal 1.247 kJ A:Glutén, Mustár, Szójabab,	Tej 35 kcal 146 kJ A:Tej,	Májkrémes kenyér zöldséggel 200 kcal 835 kJ A:Glutén, Szójabab,		
	Péksütemény 238 kcal 995 kJ A:Glutén,			

Kalória: 326,75 kcal
Energia: 1.366,45 kJ
Zsír:: 12,3960 g
Fehérje: 12,0483 g
Szénhidrát: 33,1898 g
Só: 1,9058 g
Cukor: 23,9554 g
Tel.zsírsv: 3,1538 g

Kalória: 301,43kcal
Energia: 1.260,53kJ
Zsír:: 14,8529 g
Fehérje: 41,2329 g
Szénhidrát: 43,6575 g
Só: 0,0740 g
Cukor: 10,4108 g
Tel.zsírsv: 0,6154 g

Kalória: 228,17kcal
Energia: 954,19 kJ
Zsír:: 5,7076 g
Fehérje: 7,1644 g
Szénhidrát: 27,7821 g
Só: 0,7615 g
Cukor: 7,0369 g
Tel.zsírsv: 2,1369 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: ÖVODA "UZSONNA"
Dátum: 2019/04/15

Hétfő
2019/04/15

Kedd
2019/04/16

Szerda
2019/04/17

Csütörtök
2019/04/18

Péntek
2019/04/19

Gyümölcsös joghurt
149 kcal
A:Tej, 621 kJ

**Zala felvágott teljeskiorlésó
kenyérrel, zöldséggel**
91 kcal
A:Glutén, 379 kJ

Gyümölcsle 100%- os
64 kcal
268 kJ

Keksz
54 kcal
A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró,
Szójabab, 228 kJ

**Sonkás sajtos szendvics
zöldséggel**
328 kcal
A:Glutén, Tojás, Tej, 1.373 kJ

Kalória: 202,90 kcal
Energia: 848,51 kJ
Zsír:: 10,8000 g
Fehérje: 8,6000 g
Szénhidrát: 36,6000 g
Só: 0,6750 g
Cukor: 36,3000 g
Tel.zsírsv: 2,1000 g

Kalória: 90,65kcal
Energia: 379,09kJ
Zsír:: 7,0270 g
Fehérje: 4,6975 g
Szénhidrát: 2,2828 g
Só: 0,7680 g
Cukor: 0,1200 g
Tel.zsírsv: 2,4600 g

Kalória: 392,30kcal
Energia: 1.640,56 kJ
Zsír:: 15,3000 g
Fehérje: 19,4000 g
Szénhidrát: 52,0200 g
Só: 1,3250 g
Cukor: 14,6400 g
Tel.zsírsv: 5,5500 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: ÖVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/04/15

Hétfő 2019/04/15	Kedd 2019/04/16	Szerda 2019/04/17	Csütörtök 2019/04/18	Péntek 2019/04/19
Üdítő 2 dl. 64 kcal 268 kJ	Zala felvágott teljeskiorlésó kenyérrrel, zöldséggel 159 kcal A:Glutén, 664 kJ	Gyümölcsle 100%- os 64 kcal 268 kJ		
Puffasztott ízesített rizs 82 kcal A:Szójabab, 343 kJ		Sonkás sajtos szendvics zöldséggel 205 kcal A:Glutén, Tej, 859 kJ		
Lekváros kenyér margarinnal 60 kcal A:Glutén, 252 kJ				

Kalória: 206,38 kcal
Energia: 863,07 kJ
Zsír:: 5,8362 g
Fehérje: 3,2942 g
Szénhidrát: 35,4077 g
Só: 0,1712 g
Cukor: 22,0500 g
Tel.zsírsv: 0,9308 g

Kalória: 158,90kcal
Energia: 664,48kJ
Zsír:: 8,0600 g
Fehérje: 6,9400 g
Szénhidrát: 16,3550 g
Só: 0,7500 g
Cukor: 0,1100 g
Tel.zsírsv: 2,3200 g

Kalória: 269,33kcal
Energia: 1.126,33 kJ
Zsír:: 7,6923 g
Fehérje: 9,7400 g
Szénhidrát: 41,2046 g
Só: 0,9885 g
Cukor: 13,7846 g
Tel.zsírsv: 2,8185 g

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

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