

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea pénztár

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2019/06/10

Hétfő 2019/06/10	Kedd 2019/06/11	Szerda 2019/06/12	Csütörtök 2019/06/13	Péntek 2019/06/14
Milánói makaróni 549 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.297 kJ	Szárnyaskrémleves 124 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezám, 518 kJ	Gyümölcs leves 132 kcal A:Glutén, Tej, 551 kJ	Gyümölcslé 100%- os 64 kcal 268 kJ	
Gyümölcs 45 kcal 189 kJ	Rizses hús 259 kcal A:Rákfélék, Halak, 1.083 kJ	Rántott halfilé 244 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 1.022 kJ	Pizza 522 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 2.183 kJ	
Száraz bableves 182 kcal A:Glutén, Diófélék, 763 kJ	Jégkrém 302 kcal 1.265 kJ	Petrezselymes burgonya 222 kcal 928 kJ		
		Kovászos uborka 7 kcal A:Glutén, 29 kJ		

Kalória:	Kalória:	776,97kcal	Kalória:	685,27kcal	Kalória:	605,28kcal	Kalória:	586,00kcal
Energia:	Energia:	3.249,14kJ	Energia:	2.865,75 kJ	Energia:	2.531,07kJ	Energia:	2.450,59 kJ
Zsír::	Zsír::	31,2604 g	Zsír::	55,2130 g	Zsír::	25,4893 g	Zsír::	79,4200 g
Fehérje:	Fehérje:	34,8880 g	Fehérje:	28,9440 g	Fehérje:	14,5746 g	Fehérje:	54,4200 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	81,2829 g	Szénhidrát:	140,8500 g	Szénhidrát:	62,2325 g	Szénhidrát:	112,3000 g
Só:	Só:	2,3591 g	Só:	3,4305 g	Só:	2,5194 g	Só:	2,0200 g
Cukor:	Cukor:	5,4004 g	Cukor:	47,2690 g	Cukor:	24,7360 g	Cukor:	13,6000 g
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	4,3558 g	Tel.zsírsv:	37,0130 g	Tel.zsírsv:	2,9320 g	Tel.zsírsv:	0,2000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea pénztár

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2019/06/10

Hétfő 2019/06/10	Kedd 2019/06/11	Szerda 2019/06/12	Csütörtök 2019/06/13	Péntek 2019/06/14
Gyümölcs 45 kcal 189 kJ	Rizses hús 275 kcal A:Rákfélék, Halak, 1.150 kJ	Gyümölcs leves 116 kcal A:Glutén, 483 kJ	Pizza 183 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 763 kJ	
Száraz bableves 146 kcal A:Glutén, 613 kJ	Zöldség leves 179 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 737 kJ	Natur halfilé 124 kcal A:Halak, 520 kJ	Üdítő 2 dl. 64 kcal 268 kJ	
Bolognai spagetti 440 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.839 kJ	Alma 36 kcal 152 kJ	Petrezselymes burgonya 222 kcal 928 kJ	Szalámis margarinos zsemle zöldséggel 111 kcal A:Glutén, 465 kJ	
		Kovászos uborka 8 kcal A:Glutén, 35 kJ		

Kalória: 631,58kcal
Energia: 2.641,12kJ
Zsír:: 21,9921 g
Fehérje: 26,0874 g
Szénhidrát: 75,1730 g
Só: 2,7760 g
Cukor: 6,1711 g
Tel.zsírsvav: 2,7069 g

Kalória: 490,73kcal
Energia: 2.039,71 kJ
Zsír:: 19,5341 g
Fehérje: 30,0643 g
Szénhidrát: 74,3796 g
Só: 1,9837 g
Cukor: 3,3279 g
Tel.zsírsvav: 0,6852 g

Kalória: 470,07kcal
Energia: 1.965,66kJ
Zsír:: 13,1148 g
Fehérje: 17,4817 g
Szénhidrát: 53,2466 g
Só: 2,3024 g
Cukor: 28,8812 g
Tel.zsírsvav: 0,8086 g

Kalória: 357,60kcal
Energia: 1.495,44 kJ
Zsír:: 33,7350 g
Fehérje: 23,2557 g
Szénhidrát: 59,2743 g
Só: 1,1750 g
Cukor: 13,6929 g
Tel.zsírsvav: 0,6000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea pénztár

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"

Dátum: 2019/06/10

Hétfő 2019/06/10	Kedd 2019/06/11	Szerda 2019/06/12	Csütörtök 2019/06/13	Péntek 2019/06/14
Kakaó 27 kcal A:Tej, 113 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tejeskávé 101 kcal A:Glutén, Tej, 422 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	
Főtt kemény tojás, margarin, barna kenyér 208 kcal A:Glutén, Tojás, 868 kJ	Tejfölös-túrós kenyér 132 kcal A:Glutén, Tej, 553 kJ	Kalács 144 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 600 kJ	Kakaó 27 kcal A:Tej, 113 kJ	
Tea 29 kcal 120 kJ		Tea 29 kcal 120 kJ	Főtt virsli ketchup 292 kcal A:Glutén, Mustár, Szójabab, 1.221 kJ	

Kalória:	Kalória:	263,32kcal	Kalória:	160,78kcal	Kalória:	273,08kcal	Kalória:	347,73kcal
Energia:	Energia:	1.101,17kJ	Energia:	672,37 kJ	Energia:	1.141,98kJ	Energia:	1.454,16 kJ
Zsír::	Zsír::	10,2014 g	Zsír::	3,3514 g	Zsír::	4,6664 g	Zsír::	12,7314 g
Fehérje:	Fehérje:	7,6931 g	Fehérje:	6,0321 g	Fehérje:	8,7031 g	Fehérje:	12,1621 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	31,0133 g	Szénhidrát:	18,9983 g	Szénhidrát:	36,1383 g	Szénhidrát:	36,9243 g
Só:	Só:	0,3320 g	Só:	1,0000 g	Só:	0,3533 g	Só:	1,8150 g
Cukor:	Cukor:	8,3700 g	Cukor:	7,0000 g	Cukor:	21,2400 g	Cukor:	25,2600 g
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	3,1200 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	2,8530 g	Tel.zsírsv:	3,6000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea pénztár

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/06/10

Hétfő 2019/06/10	Kedd 2019/06/11	Szerda 2019/06/12	Csütörtök 2019/06/13	Péntek 2019/06/14
Kakaó 104 kcal A:Tej, 435 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tejeskávé 92 kcal A:Glutén, Tej, 385 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ
Fott kemény tojás, margarin, barna kenyér 216 kcal A:Glutén, Tojás, 903 kJ	Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 177 kcal A:Glutén, 741 kJ	Briós 148 kcal A:Glutén, 618 kJ	Kakaó 97 kcal A:Tej, 407 kJ	Kakaó 97 kcal A:Tej, 407 kJ
Tea 29 kcal 120 kJ		Tea 29 kcal 120 kJ	Fott virsli ketchup 265 kcal A:Glutén, Mustár, Szójabab, 1.109 kJ	Fott virsli ketchup 265 kcal A:Glutén, Mustár, Szójabab, 1.109 kJ

Kalória:	Kalória:	348,48kcal	Kalória:	205,88kcal	Kalória:	268,45kcal	Kalória:	391,23kcal
Energia:	Energia:	1.457,30kJ	Energia:	860,99 kJ	Energia:	1.122,61kJ	Energia:	1.636,09 kJ
Zsír::	Zsír::	12,6664 g	Zsír::	3,3864 g	Zsír::	3,5671 g	Zsír::	11,3664 g
Fehérje:	Fehérje:	8,8758 g	Fehérje:	7,3014 g	Fehérje:	5,4989 g	Fehérje:	11,1907 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	36,4324 g	Szénhidrát:	27,5626 g	Szénhidrát:	40,7551 g	Szénhidrát:	40,6847 g
Só:	Só:	0,4199 g	Só:	0,9150 g	Só:	0,3321 g	Só:	1,6582 g
Cukor:	Cukor:	15,7171 g	Cukor:	7,1714 g	Cukor:	34,6739 g	Cukor:	31,0571 g
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	3,1714 g	Tel.zsírsv:	1,0200 g	Tel.zsírsv:	1,9100 g	Tel.zsírsv:	3,3050 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea pénztár

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2019/06/10

Hétfő 2019/06/10	Kedd 2019/06/11	Szerda 2019/06/12	Csütörtök 2019/06/13	Péntek 2019/06/14
	<p>Szalámis margarinós zsemle zöldséggel 116 kcal A:Glutén, Tej, 486 kJ</p>	<p>Gümölcsös joghurt kiflivel 270 kcal A:Glutén, Tej, 1.128 kJ</p>	<p>Margarinos kenyér sajttal 121 kcal A:Glutén, Tej, 505 kJ</p>	<p>Baromfipárizsi barna kenyérrel zöldséggel 231 kcal A:Glutén, Szójabab, 968 kJ</p>
			<p>Alma 47 kcal 196 kJ</p>	

Kalória:	Kalória:	116,17kcal	Kalória:	269,85kcal	Kalória:	167,54kcal	Kalória:	231,44kcal
Energia:	Energia:	485,81kJ	Energia:	1.128,49 kJ	Energia:	700,65kJ	Energia:	967,87 kJ
Zsír::	Zsír::	5,4400 g	Zsír::	7,4000 g	Zsír::	9,9900 g	Zsír::	9,8800 g
Fehérje:	Fehérje:	2,8000 g	Fehérje:	9,3450 g	Fehérje:	8,0550 g	Fehérje:	7,5100 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	15,6050 g	Szénhidrát:	42,8000 g	Szénhidrát:	12,6450 g	Szénhidrát:	27,8000 g
Só:	Só:	0,0300 g	Só:	0,1000 g	Só:	0,7200 g	Só:	0,7576 g
Cukor:	Cukor:	0,0500 g	Cukor:	15,0000 g	Cukor:	1,8450 g	Cukor:	0,0600 g
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	1,1000 g	Tel.zsírsv:	3,5000 g	Tel.zsírsv:	6,1500 g	Tel.zsírsv:	3,3000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea pénztár

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/06/10

Hétfő 2019/06/10	Kedd 2019/06/11	Szerda 2019/06/12	Csütörtök 2019/06/13	Péntek 2019/06/14
	Szalámis margarinós zsemle zöldséggel 212 kcal A:Glutén, 887 kJ	Kifli rozsos 121 kcal A:Glutén, 506 kJ	Margarinos kenyér sajttal 188 kcal A:Glutén, Tej, 787 kJ	Baromfipárizsi barna kenyérrel zöldséggel 183 kcal A:Glutén, 764 kJ
		Űdítő 2 dl. 64 kcal 268 kJ	Alma 36 kcal 152 kJ	

Kalória:	Kalória:	212,03kcal	Kalória:	185,03kcal	Kalória:	224,65kcal	Kalória:	182,62kcal
Energia:	Energia:	886,68kJ	Energia:	773,79 kJ	Energia:	939,44kJ	Energia:	763,69 kJ
Zsír::	Zsír::	14,6757 g	Zsír::	3,4674 g	Zsír::	5,5521 g	Zsír::	5,1450 g
Fehérje:	Fehérje:	5,5286 g	Fehérje:	3,8079 g	Fehérje:	8,2221 g	Fehérje:	6,7793 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	15,9489 g	Szénhidrát:	34,9886 g	Szénhidrát:	36,2386 g	Szénhidrát:	27,3743 g
Só:	Só:	0,5534 g	Só:	0,6244 g	Só:	0,6721 g	Só:	0,8570 g
Cukor:	Cukor:	0,0314 g	Cukor:	13,6714 g	Cukor:	1,3957 g	Cukor:	0,1714 g
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	5,5355 g	Tel.zsírsv:	0,9000 g	Tel.zsírsv:	2,6286 g	Tel.zsírsv:	1,5800 g