

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD  
Dátum: 2021/07/05

Hétfő 2021/07/05	Kedd 2021/07/06	Szerda 2021/07/07	Csütörtök 2021/07/08	Péntek 2021/07/09
<b>Carbonara spagetti</b>  413 kcal 1.728 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Zöldség leves</b>  83 kcal 341 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	<b>Paradicsom leves</b>  114 kcal 476 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	<b>Csontleves</b>  93 kcal 376 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	<b>Brokkoli krémleves</b>  128 kcal 536 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, Szezám,
<b>Oszibarack</b>  29 kcal 121 kJ	<b>Tökfozelék</b>  113 kcal 471 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	<b>Rántott csirke-mell</b>  210 kcal 878 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,	<b>Sült csirke-comb</b>  200 kcal 838 kJ	<b>Brassói aprópecsenye</b>  305 kcal 1.274 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,
<b>Zöldborsó leves</b>  99 kcal 416 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	<b>Sertéspörkölt</b>  144 kcal 600 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	<b>Petrezselymes burgonya</b>  158 kcal 663 kJ	<b>Gyümölcs mártás</b>  166 kcal 695 kJ A:Glutén, Tej,	<b>Csemege uborka</b>  7 kcal 29 kJ A:Mustár,
	<b>Kenyér teljes kiorlésu</b>  134 kcal 558 kJ A:Glutén,	<b>Párolt zöldségek</b>  29 kcal 121 kJ	<b>Müzli szelet</b>  77 kcal 323 kJ A: Szójabab, Csillagfűrt,	
			<b>Kenyér teljes kiorlésu</b>  134 kcal 558 kJ A:Glutén,	

Kalória:	541,53 kcal	Kalória:	472,89kcal	Kalória:	511,43kcal	Kalória:	670,08kcal	Kalória:	439,70kcal
Energia:	2.264,61 kJ	Energia:	1.970,07kJ	Energia:	2.136,91 kJ	Energia:	2.789,58kJ	Energia:	1.838,73 kJ
Zsír:	15,0291 g	Zsír:	17,1242 g	Zsír:	10,6260 g	Zsír:	19,6264 g	Zsír:	25,6571 g
Fehérje:	29,4281 g	Fehérje:	27,1873 g	Fehérje:	28,9938 g	Fehérje:	40,2954 g	Fehérje:	17,4038 g
Szénhidrát:	66,4960 g	Szénhidrát:	51,5871 g	Szénhidrát:	66,6497 g	Szénhidrát:	74,9717 g	Szénhidrát:	33,7006 g
Só:	2,6529 g	Só:	2,9073 g	Só:	3,6156 g	Só:	3,5445 g	Só:	2,3644 g
Cukor:	7,4516 g	Cukor:	2,8947 g	Cukor:	16,4311 g	Cukor:	27,4248 g	Cukor:	1,0720 g
Tel.zsírsvav:	5,7717 g	Tel.zsírsvav:	0,7800 g	Tel.zsírsvav:	2,2630 g	Tel.zsírsvav:	4,7670 g	Tel.zsírsvav:	2,4340 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "UZSONNA"  
Dátum: 2021/07/05

Hétfő 2021/07/05	Kedd 2021/07/06	Szerda 2021/07/07	Csütörtök 2021/07/08	Péntek 2021/07/09
<b>Vajkrémes kenyér zöldséggel</b>  220 kcal A:Glutén, Tej, 919 kJ	<b>Szalámis margarinos kenyér zöldséggel</b>  282 kcal A:Glutén, 1.179 kJ	<b>Túró rudi</b>  40 kcal A:Tej, Szójabab, Diófélék, 165 kJ	<b>Sonkaszalámis zsemle zöldséggel</b>  132 kcal A:Glutén, 550 kJ	<b>Babapiskóta</b>  385 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, 1.610 kJ
		<b>Keksz</b>  201 kcal A:Glutén, 838 kJ		
		<b>Alma</b>  47 kcal 196 kJ		

Kalória:	219,79 kcal	Kalória:	281,88kcal	Kalória:	286,80kcal	Kalória:	131,55kcal	Kalória:	385,00kcal
Energia:	919,14 kJ	Energia:	1.178,81kJ	Energia:	1.199,37 kJ	Energia:	550,11kJ	Energia:	1.610,03 kJ
Zsír::	4,8600 g	Zsír::	8,5700 g	Zsír::	3,6900 g	Zsír::	3,3900 g	Zsír::	14,5000 g
Fehérje:	4,9640 g	Fehérje:	8,3900 g	Fehérje:	5,5300 g	Fehérje:	9,4000 g	Fehérje:	6,1000 g
Szénhidrát:	32,4400 g	Szénhidrát:	34,7150 g	Szénhidrát:	50,6200 g	Szénhidrát:	15,8500 g	Szénhidrát:	58,5000 g
Só:	0,4470 g	Só:	1,0830 g	Só:	0,4400 g	Só:	0,8100 g	Só:	0,3300 g
Cukor:	14,5620 g	Cukor:	14,3100 g	Cukor:	15,2200 g	Cukor:	0,4100 g	Cukor:	32,5000 g
Tel.zsírsvav:	0,5500 g	Tel.zsírsvav:	32,8900 g	Tel.zsírsvav:	1,4000 g	Tel.zsírsvav:	1,1800 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"  
Dátum: 2021/07/05

Hétfő 2021/07/05	Kedd 2021/07/06	Szerda 2021/07/07	Csütörtök 2021/07/08	Péntek 2021/07/09
Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ
Tej 69 kcal A:Tej, 289 kJ	Vajas-mézes kenyér 263 kcal A:Glutén, Tej, 1.100 kJ	Tej 92 kcal A:Tej, 385 kJ	Sajtkrémés kenyér 179 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 750 kJ	Kakaó 77 kcal A:Tej, Szójabab, 320 kJ
Fott virsli ketchup 271 kcal A:Glutén, Mustár, 1.135 kJ		Pizzás csiga 198 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt, 826 kJ		Sertéspárizsis kenyér zöldséggel 261 kcal A:Glutén, 1.092 kJ

Kalória:	368,91 kcal	Kalória:	291,66kcal	Kalória:	318,11kcal	Kalória:	207,97kcal	Kalória:	366,25kcal
Energia:	1.542,74 kJ	Energia:	1.219,71kJ	Energia:	1.330,30 kJ	Energia:	869,72kJ	Energia:	1.531,64 kJ
Zsír:	12,7814 g	Zsír:	8,6014 g	Zsír:	12,9014 g	Zsír:	2,1414 g	Zsír:	14,3594 g
Fehérje:	17,0921 g	Fehérje:	4,1621 g	Fehérje:	11,3021 g	Fehérje:	8,3021 g	Fehérje:	14,0481 g
Szénhidrát:	38,7983 g	Szénhidrát:	44,6983 g	Szénhidrát:	32,3983 g	Szénhidrát:	31,2883 g	Szénhidrát:	36,1183 g
Só:	1,9000 g	Só:	0,7050 g	Só:	0,2000 g	Só:	0,4050 g	Só:	0,9880 g
Cukor:	16,8500 g	Cukor:	19,2400 g	Cukor:	16,6000 g	Cukor:	7,0000 g	Cukor:	15,7600 g
Tel.zsírsv:	5,8300 g	Tel.zsírsv:	0,8000 g	Tel.zsírsv:	2,0000 g	Tel.zsírsv:	0,2100 g	Tel.zsírsv:	5,6700 g