

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2021/07/26

Hétfő 2021/07/26	Kedd 2021/07/27	Szerda 2021/07/28	Csütörtök 2021/07/29	Péntek 2021/07/30
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
Sajtkrém kenyér zöldséggel 163 kcal A:Glutén, Tej, 682 kJ	Zala felvágott teljeskiorléso kenyérrrel zöldséggel 230 kcal A:Glutén, 962 kJ	Margarinos kifli zöldséggel 190 kcal A:Glutén, Tej, 793 kJ	Fott virsli ketchup 195 kcal A:Glutén, Mustár, 815 kJ	Kakaó 107 kcal A:Tej, Szójabab, 446 kJ
		Tejeskávé 128 kcal A:Glutén, Tej, 536 kJ		Fonott kalács 144 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 600 kJ

Kalória:	191,75 kcal	Kalória:	258,74kcal	Kalória:	346,39kcal	Kalória:	223,61kcal	Kalória:	278,81kcal
Energia:	801,89 kJ	Energia:	1.082,04kJ	Energia:	1.448,56 kJ	Energia:	935,11kJ	Energia:	1.165,96 kJ
Zsír:	2,6214 g	Zsír:	9,0514 g	Zsír:	10,3514 g	Zsír:	10,4714 g	Zsír:	4,9414 g
Fehérje:	6,4971 g	Fehérje:	10,3121 g	Fehérje:	11,7421 g	Fehérje:	8,8521 g	Fehérje:	9,1321 g
Szénhidrát:	28,2433 g	Szénhidrát:	25,0583 g	Szénhidrát:	42,0733 g	Szénhidrát:	16,0383 g	Szénhidrát:	33,4483 g
Só:	0,4520 g	Só:	0,7680 g	Só:	0,2060 g	Só:	1,4500 g	Só:	0,5000 g
Cukor:	7,7200 g	Cukor:	7,1200 g	Cukor:	26,0750 g	Cukor:	9,6500 g	Cukor:	21,6000 g
Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	2,4600 g	Tel.zsírsv:	3,1600 g	Tel.zsírsv:	4,3300 g	Tel.zsírsv:	2,8500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2021/07/26

Hétfő 2021/07/26	Kedd 2021/07/27	Szerda 2021/07/28	Csütörtök 2021/07/29	Péntek 2021/07/30
Paradicsom leves 123 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 511 kJ	Sertés raguleves 164 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 685 kJ	Zöldség leves 83 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 341 kJ	Gyümölcs leves 133 kcal A:Glutén, Tej, 558 kJ	Csontleves 93 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 376 kJ
Brassói aprópecsenye 288 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.205 kJ	Tejberizs 321 kcal A:Tej, 1.341 kJ	Rántott sertésszelet 241 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.008 kJ	Kecskeméti tarhonyáshús 417 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.746 kJ	Zöldbab fozelék 149 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 625 kJ
Oszibarack 39 kcal 162 kJ	Oszibarack 29 kcal 121 kJ	Petrezselymes burgonya 222 kcal 928 kJ	Uborka saláta 28 kcal 119 kJ	Csirkepörkölt 219 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 917 kJ
		Friss saláta öntettel 68 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 285 kJ		Kenyér teljes kiorlésu 134 kcal A:Glutén, 558 kJ

Kalória:	449,38 kcal	Kalória:	513,52kcal	Kalória:	614,32kcal	Kalória:	579,24kcal	Kalória:	595,01kcal
Energia:	1.877,39 kJ	Energia:	2.147,39kJ	Energia:	2.561,52 kJ	Energia:	2.422,16kJ	Energia:	2.475,77 kJ
Zsír:	18,7182 g	Zsír:	13,1260 g	Zsír:	19,0845 g	Zsír:	18,0007 g	Zsír:	21,1429 g
Fehérje:	18,7475 g	Fehérje:	20,1804 g	Fehérje:	28,1042 g	Fehérje:	25,1080 g	Fehérje:	43,9696 g
Szénhidrát:	46,1580 g	Szénhidrát:	67,6166 g	Szénhidrát:	73,8455 g	Szénhidrát:	61,3495 g	Szénhidrát:	62,0132 g
Só:	3,0558 g	Só:	3,3084 g	Só:	3,4668 g	Só:	2,2836 g	Só:	4,0232 g
Cukor:	8,6031 g	Cukor:	37,6299 g	Cukor:	15,1416 g	Cukor:	24,0025 g	Cukor:	6,0126 g
Tel.zsírsvav:	0,9450 g	Tel.zsírsvav:	3,2336 g	Tel.zsírsvav:	1,2276 g	Tel.zsírsvav:	2,0330 g	Tel.zsírsvav:	2,7260 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2021/07/26

Hétfő 2021/07/26	Kedd 2021/07/27	Szerda 2021/07/28	Csütörtök 2021/07/29	Péntek 2021/07/30
Tej 55 kcal A:Tej, 231 kJ	Sertéspárizsi margarinós zsemlelével, zöldséggel 225 kcal A:Glutén, Szójabab, 939 kJ	Vajkrémes kenyér zöldséggel 167 kcal A:Glutén, Tej, 697 kJ	Szalámis kenyér 273 kcal A:Glutén, Tej, 1.143 kJ	Oszibarack 39 kcal 162 kJ
Mogyorókrémes kenyér 258 kcal A:Glutén, Tej, Földimogyoró, 1.080 kJ				Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ

Kalória:	313,35 kcal	Kalória:	224,55kcal	Kalória:	166,70kcal	Kalória:	273,35kcal	Kalória:	115,87kcal
Energia:	1.310,39 kJ	Energia:	939,05kJ	Energia:	697,12 kJ	Energia:	1.143,14kJ	Energia:	484,54 kJ
Zsír::	8,9600 g	Zsír::	15,1900 g	Zsír::	3,0600 g	Zsír::	11,0550 g	Zsír::	2,3500 g
Fehérje:	8,8800 g	Fehérje:	5,9250 g	Fehérje:	5,5500 g	Fehérje:	8,3250 g	Fehérje:	1,4300 g
Szénhidrát:	48,0400 g	Szénhidrát:	15,9550 g	Szénhidrát:	27,7800 g	Szénhidrát:	29,3000 g	Szénhidrát:	21,6600 g
Só:	0,4650 g	Só:	0,5880 g	Só:	0,7840 g	Só:	0,9450 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	20,0100 g	Cukor:	0,1680 g	Cukor:	0,6000 g	Cukor:	0,1500 g	Cukor:	4,2000 g
Tel.zsírsvav:	1,7500 g	Tel.zsírsvav:	6,3600 g	Tel.zsírsvav:	0,1080 g	Tel.zsírsvav:	1,6500 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g