

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2022/08/01

Hétfő 2022/08/01	Kedd 2022/08/02	Szerda 2022/08/03	Csütörtök 2022/08/04	Péntek 2022/08/05
Rizibizi 202 kcal 844 kJ	Csontleves 92 kcal 372 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Lebbencs leves 128 kcal 531 kJ A:Glutén, Tojás,	Zöldség leves 93 kcal 378 kJ A:Glutén, Tojás,	Daragaluska leves 119 kcal 500 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,
Uborka saláta 28 kcal 119 kJ	Oszibarack 29 kcal 121 kJ	Egresmártás 149 kcal 624 kJ A:Glutén, Tej,	Galuska 111 kcal 466 kJ A:Glutén, Tojás,	Húsgombóc paradicsom mártással 337 kcal 1.408 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,
Zöldségkrém leves 95 kcal 399 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, Szezám,	Milánói makaróni 375 kcal 1.567 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,	Grill csirkemell 75 kcal 316 kJ	Fejes saláta 46 kcal 193 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 80 kcal 335 kJ A:Glutén,
Sajttal töltött pulykamell 155 kcal 646 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,		Kenyér teljes kiorlésu 80 kcal 335 kJ A:Glutén,	Csirkepörkölt 235 kcal 982 kJ	

Kalória:	480,31 kcal	Kalória:	495,58kcal	Kalória:	432,70kcal	Kalória:	484,92kcal	Kalória:	536,27kcal
Energia:	2.008,60 kJ	Energia:	2.059,91kJ	Energia:	1.805,63 kJ	Energia:	2.019,13kJ	Energia:	2.242,61 kJ
Zsír:	18,2770 g	Zsír:	14,7986 g	Zsír:	13,5573 g	Zsír:	19,6003 g	Zsír:	22,9432 g
Fehérje:	13,7440 g	Fehérje:	21,1258 g	Fehérje:	22,8650 g	Fehérje:	44,0766 g	Fehérje:	20,7839 g
Szénhidrát:	69,2940 g	Szénhidrát:	64,4298 g	Szénhidrát:	46,2753 g	Szénhidrát:	47,3922 g	Szénhidrát:	54,5593 g
Só:	1,0859 g	Só:	0,6678 g	Só:	0,8629 g	Só:	1,1030 g	Só:	0,8194 g
Cukor:	9,8685 g	Cukor:	5,7042 g	Cukor:	20,2900 g	Cukor:	7,5832 g	Cukor:	15,8681 g
Tel.zsírsvav:	3,3685 g	Tel.zsírsvav:	3,1376 g	Tel.zsírsvav:	5,2555 g	Tel.zsírsvav:	2,8098 g	Tel.zsírsvav:	0,9820 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2022/08/01

Hétfő 2022/08/01	Kedd 2022/08/02	Szerda 2022/08/03	Csütörtök 2022/08/04	Péntek 2022/08/05
Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Kakaó 111 kcal A:Tej, 466 kJ
Korözöttes kenyér zöldséggel 172 kcal A:Glutén, Tej, 718 kJ	Vajas-mézes kenyér 263 kcal A:Glutén, Tej, 1.100 kJ	Sonkakeremes kenyér zöldséggel 180 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Szójabab, 751 kJ	Sajtkrémés kenyér 114 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 477 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ
				Májkrémés kenyér zöldséggel 141 kcal A:Glutén, Szójabab, 591 kJ

Kalória: 200,23 kcal
Energia: 837,34 kJ
Zsír:: 7,9304 g
Fehérje: 8,7431 g
Szénhidrát: 17,9543 g
Só: 0,2170 g
Cukor: 7,5630 g
Tel.zsírsvav: 2,7210 g

Kalória: 291,63kcal
Energia: 1.219,58kJ
Zsír:: 10,4014 g
Fehérje: 4,1521 g
Szénhidrát: 38,3483 g
Só: 0,7010 g
Cukor: 19,1500 g
Tel.zsírsvav: 0,0000 g

Kalória: 208,12kcal
Energia: 870,33 kJ
Zsír:: 9,1434 g
Fehérje: 7,5575 g
Szénhidrát: 18,2359 g
Só: 0,5444 g
Cukor: 8,0840 g
Tel.zsírsvav: 3,7950 g

Kalória: 142,57kcal
Energia: 596,22kJ
Zsír:: 1,4614 g
Fehérje: 4,8721 g
Szénhidrát: 18,0883 g
Só: 0,2850 g
Cukor: 7,0000 g
Tel.zsírsvav: 0,2100 g

Kalória: 281,31kcal
Energia: 1.176,40 kJ
Zsír:: 7,4194 g
Fehérje: 9,3081 g
Szénhidrát: 27,9163 g
Só: 0,7570 g
Cukor: 27,7700 g
Tel.zsírsvav: 3,6500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2022/08/01

Hétfő 2022/08/01	Kedd 2022/08/02	Szerda 2022/08/03	Csütörtök 2022/08/04	Péntek 2022/08/05
Sertéspárizsis kenyér zöldséggel 206 kcal A:Glutén, 860 kJ	Szalámis kenyér 167 kcal A:Glutén, 698 kJ	Túró rudi 40 kcal A:Tej, Szójabab, Diófélék, 165 kJ	Sonkaszalámis zsemle zöldséggel 149 kcal A:Glutén, Szójabab, 623 kJ	Croissant 204 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 853 kJ
		Háztartási keksz 120 kcal A:Glutén, 503 kJ		
		Alma 47 kcal 196 kJ		

Kalória:	205,55 kcal	Kalória:	166,84kcal	Kalória:	206,60kcal	Kalória:	148,95kcal	Kalória:	204,00kcal
Energia:	859,59 kJ	Energia:	697,72kJ	Energia:	863,98 kJ	Energia:	622,89kJ	Energia:	853,11 kJ
Zsír::	11,3180 g	Zsír::	8,3400 g	Zsír::	2,4500 g	Zsír::	6,6000 g	Zsír::	8,5000 g
Fehérje:	4,9310 g	Fehérje:	5,3250 g	Fehérje:	3,7700 g	Fehérje:	6,0250 g	Fehérje:	3,3000 g
Szénhidrát:	18,6830 g	Szénhidrát:	17,7250 g	Szénhidrát:	35,4200 g	Szénhidrát:	16,3150 g	Szénhidrát:	27,0000 g
Só:	0,5685 g	Só:	0,7000 g	Só:	0,2680 g	Só:	0,0315 g	Só:	0,2500 g
Cukor:	8,6450 g	Cukor:	0,1250 g	Cukor:	11,5400 g	Cukor:	0,0750 g	Cukor:	10,5000 g
Tel.zsírsvav:	3,7600 g	Tel.zsírsvav:	3,5500 g	Tel.zsírsvav:	0,8800 g	Tel.zsírsvav:	1,6500 g	Tel.zsírsvav:	3,8000 g