

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2022/08/22

Hétfő 2022/08/22	Kedd 2022/08/23	Szerda 2022/08/24	Csütörtök 2022/08/25	Péntek 2022/08/26
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
Tejeskávé 128 kcal A:Glutén, Tej, 536 kJ	Kakaó 111 kcal A:Tej, Szójabab, 464 kJ	Tej 92 kcal A:Tej, 385 kJ	Kakaó 111 kcal A:Tej, Szójabab, 464 kJ	Vajkrémes kenyér zöldséggel 113 kcal A:Glutén, Tej, 474 kJ
Párizsis rozskenyér zöldséggel 250 kcal A:Glutén, Tej, 1.045 kJ	Sonkkrémes kenyér zöldséggel 141 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Szójabab, 588 kJ	Gabonapehely 12 kcal A:Szójabab, 49 kJ	Kifli 114 kcal A:Glutén, Tej, 477 kJ	

Kalória:	406,59 kcal	Kalória:	280,07kcal	Kalória:	132,34kcal	Kalória:	253,46kcal	Kalória:	141,91kcal
Energia:	1.700,32 kJ	Energia:	1.171,21kJ	Energia:	553,43 kJ	Energia:	1.059,94kJ	Energia:	593,45 kJ
Zsír::	19,5094 g	Zsír::	7,5684 g	Zsír::	3,1304 g	Zsír::	4,6458 g	Zsír::	0,9614 g
Fehérje:	9,8781 g	Fehérje:	14,5295 g	Fehérje:	6,7881 g	Fehérje:	10,3407 g	Fehérje:	3,9721 g
Szénhidrát:	34,7713 g	Szénhidrát:	28,3819 g	Szénhidrát:	12,0483 g	Szénhidrát:	30,6967 g	Szénhidrát:	17,2083 g
Só:	0,8095 g	Só:	0,5630 g	Só:	0,2078 g	Só:	0,2750 g	Só:	0,2640 g
Cukor:	34,5700 g	Cukor:	20,8800 g	Cukor:	17,6500 g	Cukor:	20,3000 g	Cukor:	7,6000 g
Tel.zsírsvav:	3,5000 g	Tel.zsírsvav:	3,3650 g	Tel.zsírsvav:	2,0270 g	Tel.zsírsvav:	2,0000 g	Tel.zsírsvav:	0,1080 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2022/08/22

Hétfő 2022/08/22	Kedd 2022/08/23	Szerda 2022/08/24	Csütörtök 2022/08/25	Péntek 2022/08/26
Csontleves 90 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 364 kJ	Sajttal töltött pulykamell 163 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 681 kJ	Frankfurti leves 217 kcal A:Glutén, Tej, 907 kJ	Lencse leves 223 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 932 kJ	Daragaluska leves 119 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 500 kJ
Kelkáposzta fozelék 158 kcal A:Glutén, 659 kJ	Párolt zöldségek 28 kcal 118 kJ	Lekváros palacsinta 193 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 808 kJ	Almamártás 162 kcal A:Glutén, Tej, 678 kJ	Húsgombóc paradicsom mártással 337 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 1.408 kJ
Fasírt 296 kcal A:Glutén, Tojás, 1.236 kJ	Reszelt tészta leves 86 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 358 kJ	Dinnye 19 kcal 78 kJ	Párolt csirkecomb 176 kcal 734 kJ	Kenyér 93 kcal A:Glutén, 388 kJ
Kenyér teljes kiorlésu 80 kcal A:Glutén, 335 kJ	Rizs köret 171 kcal 714 kJ		Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ	

Kalória:	623,33 kcal	Kalória:	447,28kcal	Kalória:	428,76kcal	Kalória:	637,87kcal	Kalória:	549,02kcal
Energia:	2.593,99 kJ	Energia:	1.870,47kJ	Energia:	1.792,97 kJ	Energia:	2.667,37kJ	Energia:	2.295,93 kJ
Zsír::	29,0970 g	Zsír::	16,7864 g	Zsír::	17,4145 g	Zsír::	22,0948 g	Zsír::	23,6512 g
Fehérje:	25,4971 g	Fehérje:	12,4926 g	Fehérje:	11,4165 g	Fehérje:	40,9275 g	Fehérje:	20,2499 g
Szénhidrát:	59,8129 g	Szénhidrát:	69,5898 g	Szénhidrát:	48,3477 g	Szénhidrát:	57,8836 g	Szénhidrát:	56,1673 g
Só:	0,8825 g	Só:	0,8277 g	Só:	0,9737 g	Só:	0,9214 g	Só:	1,3464 g
Cukor:	9,0810 g	Cukor:	5,2420 g	Cukor:	20,6677 g	Cukor:	28,4622 g	Cukor:	24,4181 g
Tel.zsírsvav:	5,4278 g	Tel.zsírsvav:	3,4025 g	Tel.zsírsvav:	6,4287 g	Tel.zsírsvav:	7,4928 g	Tel.zsírsvav:	1,3120 g