

HETI ÉTLAP

Óvodás étlap

2024. november 11., hétfő - 2024. november 16., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p>Gyümölcsjoghurt (tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Energia: 258,50 kCal Zsír: 4,15 g Telített zsírsavak: 1,89 g Fehérje: 9,80 g Szénhidrát: 45,00 g Hozzáadott cukor: 150,00 g Sótartalom: 0,55 g</p>	<p>Gyümölcsstea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Zsemle (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Zöldf szeres vajkrém (tej)* (0.0100 kg/adag)</p> <p>Uborka (0.0070 kg/adag)</p> <p>Energia: 267,37 kCal Zsír: 8,21 g Telített zsírsavak: 3,92 g Fehérje: 4,63 g Szénhidrát: 42,23 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,65 g</p>	<p>Vaníliás tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Mogyorókrém (szója, tej, dió)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Energia: 377,02 kCal Zsír: 8,42 g Telített zsírsavak: 1,94 g Fehérje: 12,10 g Szénhidrát: 62,37 g Hozzáadott cukor: 25,50 g Sótartalom: 0,69 g</p>	<p>Tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Rozskenyér (glutén)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Kukoricás tonhalkrém (tojás, hal, szója)* (0.0143 kg/adag)</p> <p>Energia: 229,30 kCal Zsír: 6,53 g Telített zsírsavak: 2,59 g Fehérje: 9,11 g Szénhidrát: 28,82 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,77 g</p>	<p>Gyümölcsstea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Zsemle (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Trappista sajt (tej)* (0.0135 kg/adag)</p> <p>Paradicsom (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 252,75 kCal Zsír: 5,25 g Telített zsírsavak: 2,66 g Fehérje: 8,09 g Szénhidrát: 42,54 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,93 g</p>	
Ebéd	<p>Zöldborsóleves (glutén, tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Paprikás csirke (glutén, tej)* (0.0900 liter/adag)</p> <p>Párolt rizs (0.1500 kg/adag)</p> <p>Energia: 476,92 kCal Zsír: 14,72 g Telített zsírsavak: 2,57 g Fehérje: 24,73 g Szénhidrát: 58,69 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,14 g</p>	<p>Karfiolleves (glutén, tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Majorannás burgonyaf zelék (glutén)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Sertésvagdalt (glutén, tojás)* (1.0000 szelet/adag)</p> <p>Kenyér (glutén)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Energia: 500,01 kCal Zsír: 20,13 g Telített zsírsavak: 6,46 g Fehérje: 18,47 g Szénhidrát: 56,67 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,14 g</p>	<p>Süt tökréMLEVES (tej, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Pírtott tökMAG (0.0059 kg/adag)</p> <p>Csirkemell hentes módra (szója, mustár)* (0.0900 liter/adag)</p> <p>Bordás cs tészta (glutén)* (0.1500 kg/adag)</p> <p>Energia: 616,09 kCal Zsír: 17,96 g Telített zsírsavak: 3,13 g Fehérje: 30,10 g Szénhidrát: 78,73 g Hozzáadott cukor: 12,00 g Sótartalom: 3,21 g</p>	<p>Paradicsomleves (glutén, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Bet tészta (glutén)* (0.0100 kg/adag)</p> <p>Lencsef zelék (glutén, tej, mustár, SO2)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Köményes sertéssült (1.0000 szelet/adag)</p> <p>Kenyér (glutén)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Energia: 460,10 kCal Zsír: 15,41 g Telített zsírsavak: 3,89 g Fehérje: 29,16 g Szénhidrát: 56,08 g Hozzáadott cukor: 5,70 g Sótartalom: 2,06 g</p>	<p>Sertésraguleves (zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Csurgatott tészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Sárgabaracklekváros piskótatekcs (glutén, tojás)* (2.0000 szelet/adag)</p> <p>Csokoládéöntet (tej)* (0.1333 liter/adag)</p> <p>Energia: 500,99 kCal Zsír: 16,53 g Telített zsírsavak: 6,41 g Fehérje: 19,00 g Szénhidrát: 67,08 g Hozzáadott cukor: 56,00 g Sótartalom: 1,33 g</p>	
Uzsonna	<p>Kenyér (glutén)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Löncshús (szója, tej)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Zöldpaprika (0.0080 kg/adag)</p> <p>Energia: 129,60 kCal Zsír: 2,34 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 5,24 g Szénhidrát: 20,45 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 0,80 g</p>	<p>Pizzás csiga (glutén, tojás, tej, zeller, SO2)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Alma (0.1000 kg/adag)</p> <p>Energia: 277,06 kCal Zsír: 6,00 g Telített zsírsavak: 1,49 g Fehérje: 8,39 g Szénhidrát: 46,01 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 0,55 g</p>	<p>Banán (0.2000 kg/adag)</p> <p>Energia: 190,00 kCal Zsír: 0,40 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 2,60 g Szénhidrát: 42,00 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Tejszelet (glutén, tojás, mogyoró, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Alma (0.1000 kg/adag)</p> <p>Energia: 161,58 kCal Zsír: 5,78 g Telített zsírsavak: 2,59 g Fehérje: 2,38 g Szénhidrát: 24,24 g Hozzáadott cukor: 33,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Sonkás pizza (glutén, szója, tej, zeller, mustár, SO2)* (0.0417 tepsi/adag)</p> <p>Energia: 251,19 kCal Zsír: 6,95 g Telített zsírsavak: 3,27 g Fehérje: 12,37 g Szénhidrát: 34,17 g Hozzáadott cukor: 3,80 g Sótartalom: 1,20 g</p>	

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevet