

HETI ÉTLAP

Óvodás étlap

2025. február 3., hétfő - 2025. február 8., 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>Zöldséges tojáskrém (glutén, tojás, szója, tej, zeller, mustár)* (0.0143 kg/adag)</p> <p>Energia: 219,55 kCal Zsír: 2,52 g Telített zsírsavak: 1,02 g Fehérje: 5,91 g Szénhidrát: 42,29 g Hozzáadott cukor: 13,20 g Sótartalom: 0,88 g</p>	<p>Kakaó (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Fonott kalács (glutén, tojás, tej)* (0.0450 kg/adag)</p> <p>Energia: 343,43 kCal Zsír: 8,00 g Telített zsírsavak: 2,15 g Fehérje: 12,19 g Szénhidrát: 54,84 g Hozzáadott cukor: 14,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Zöldtea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Párizsi felvágott (szója, tej)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Sárgarépa (0.0200 kg/adag)</p> <p>Energia: 272,05 kCal Zsír: 5,64 g Telített zsírsavak: 1,33 g Fehérje: 6,44 g Szénhidrát: 48,89 g Hozzáadott cukor: 17,50 g Sótartalom: 0,93 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>Mozzarella sajt (tej)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Uborka (0.0070 kg/adag)</p> <p>Energia: 247,56 kCal Zsír: 5,10 g Telített zsírsavak: 2,11 g Fehérje: 7,34 g Szénhidrát: 42,45 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,88 g</p>	
Ebéd	<p>Magyaros burgonyaleves (glutén, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Sertéspaprikás (glutén, tej)* (0.0900 liter/adag)</p> <p>Párolt rizs (0.1500 kg/adag)</p> <p>Energia: 542,92 kCal Zsír: 23,96 g Telített zsírsavak: 7,29 g Fehérje: 18,03 g Szénhidrát: 60,30 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,43 g</p>	<p>Fejtett bableves (glutén, tej, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Reszelt tészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Pusztagulyás (0.2000 liter/adag)</p> <p>Káposztasaláta (0.0556 kg/adag)</p> <p>Energia: 478,66 kCal Zsír: 20,22 g Telített zsírsavak: 6,70 g Fehérje: 20,37 g Szénhidrát: 48,82 g Hozzáadott cukor: 1,40 g Sótartalom: 2,34 g</p>	<p>Paradicsomleves (glutén, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Bet tészta (glutén)* (0.0100 kg/adag)</p> <p>Tökf zelék (glutén, tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Csirkevagdalt (glutén, tojás)* (1.0000 szelet/adag)</p> <p>Kenyér (glutén)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Energia: 441,87 kCal Zsír: 4,13 g Telített zsírsavak: 4,13 g Fehérje: 20,64 g Szénhidrát: 47,19 g Hozzáadott cukor: 6,70 g Sótartalom: 3,12 g</p>	<p>Csontleves (zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Eperlevél tészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Rántott halfilé (glutén, tojás, hal)* (1.0000 szelet/adag)</p> <p>Majonézes burgonyasaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO₂)* (0.1429 kg/adag)</p> <p>Energia: 648,42 kCal Zsír: 31,58 g Telített zsírsavak: 7,88 g Fehérje: 27,16 g Szénhidrát: 49,37 g Hozzáadott cukor: 32,90 g Sótartalom: 4,59 g</p>	<p>Sertésraguleves (zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Csurगतott tészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Darás tészta (glutén)* (0.1750 kg/adag)</p> <p>Kenyér (glutén)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Energia: 588,11 kCal Zsír: 15,58 g Telített zsírsavak: 3,71 g Fehérje: 18,67 g Szénhidrát: 89,64 g Hozzáadott cukor: 25,50 g Sótartalom: 1,16 g</p>	
Uzsonna	<p>Kenyér (glutén)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Olasz felvágott (glutén, szója, tej, mustár)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Jégcsap retek (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 153,50 kCal Zsír: 5,28 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 5,49 g Szénhidrát: 20,31 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 0,89 g</p>	<p>Cheddar sajtos keksz (glutén, tej)* (0.0333 kg/adag)</p> <p>Mandarin (0.1000 kg/adag)</p> <p>Energia: 164,27 kCal Zsír: 8,33 g Telített zsírsavak: 3,61 g Fehérje: 6,29 g Szénhidrát: 17,06 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,29 g</p>	<p>Rozskenyér (glutén)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Turista szalámi (szója, tej, mustár)* (0.0100 kg/adag)</p> <p>Zöldpaprika (0.0080 kg/adag)</p> <p>Energia: 142,00 kCal Zsír: 5,32 g Telített zsírsavak: 1,49 g Fehérje: 2,12 g Szénhidrát: 17,60 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,74 g</p>	<p>Túrós-mazsolás rétes (glutén, tojás, tej)* (1.0000 szelet/adag)</p> <p>Energia: 210,85 kCal Zsír: 6,47 g Telített zsírsavak: 1,04 g Fehérje: 6,75 g Szénhidrát: 30,61 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,20 g</p>	<p>Tejszelet (glutén, tojás, mogyoró, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Energia: 107,58 kCal Zsír: 5,18 g Telített zsírsavak: 2,59 g Fehérje: 2,08 g Szénhidrát: 12,94 g Hozzáadott cukor: 33,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>	

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket