

# HETI ÉTLAP

Óvodás étlap

2025. február 10., hétfő - 2025. február 15., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p><b>Tej</b> (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Kakaós gabonapehely</b> (0.0170 kg/adag)</p> <p>Energia: 163,41 kCal Zsír: 3,51 g Telített zsírsavak: 1,99 g Fehérje: 8,16 g Szénhidrát: 23,18 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p><b>Gyümölcsstea</b> (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Zsemle</b> (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Margarin</b> (0.0080 kg/adag)</p> <p><b>Csirkemellsonka</b> (glutén, szója, tej)* (0.0150 kg/adag)</p> <p><b>Jégcsap retek</b> (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 225,72 kCal Zsír: 2,72 g Telített zsírsavak: 0,34 g Fehérje: 6,98 g Szénhidrát: 42,46 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 1,04 g</p>	<p><b>Tej</b> (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Kifli</b> (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Majonézes tonhalkrém</b> (glutén, tojás, hal, szója, tej, mustár, SO2)* (0.0143 kg/adag)</p> <p><b>Sárgarépa</b> (0.0200 kg/adag)</p> <p>Energia: 309,23 kCal Zsír: 9,18 g Telített zsírsavak: 2,98 g Fehérje: 13,58 g Szénhidrát: 41,98 g Hozzáadott cukor: 3,10 g Sótartalom: 0,89 g</p>	<p><b>Zöldtea</b> (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Zsemle</b> (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Milánói ricottakrém</b> (tej)* (0.0143 kg/adag)</p> <p><b>Jégsaláta</b> (0.0175 db/adag)</p> <p>Energia: 245,16 kCal Zsír: 3,18 g Telített zsírsavak: 1,63 g Fehérje: 5,80 g Szénhidrát: 47,65 g Hozzáadott cukor: 17,50 g Sótartalom: 0,77 g</p>	<p><b>Gyümölcsstea</b> (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Zsemle</b> (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Ken májas</b> (glutén, szója, tej, mustár)* (0.0150 kg/adag)</p> <p><b>Fekete retek</b> (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 242,77 kCal Zsír: 3,14 g Telített zsírsavak: 0,44 g Fehérje: 6,37 g Szénhidrát: 42,55 g Hozzáadott cukor: 27,50 g Sótartalom: 0,91 g</p>	
Ebéd	<p><b>Zöldségleves</b> (glutén, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Kukoricás pulykatokány</b> (0.0900 liter/adag)</p> <p><b>Puliszka</b> (tej)* (0.1500 kg/adag)</p> <p>Energia: 404,81 kCal Zsír: 16,04 g Telített zsírsavak: 4,28 g Fehérje: 22,65 g Szénhidrát: 39,56 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,36 g</p>	<p><b>Bableves</b> (glutén, tej, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Paradicsomos húsgombóc</b> (glutén, tojás, zeller)* (0.1500 liter/adag)</p> <p><b>F tt burgonya</b> (0.1500 kg/adag)</p> <p>Energia: 672,82 kCal Zsír: 23,51 g Telített zsírsavak: 6,59 g Fehérje: 27,39 g Szénhidrát: 80,65 g Hozzáadott cukor: 3,00 g Sótartalom: 1,90 g</p>	<p><b>Csontleves</b> (zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Csigatészta</b> (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p><b>Rakott karfiol</b> (glutén, tej)* (0.0250 teps/adag)</p> <p>Energia: 423,76 kCal Zsír: 21,99 g Telített zsírsavak: 8,80 g Fehérje: 17,69 g Szénhidrát: 27,67 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,43 g</p>	<p><b>Csurgatott tojásleves</b> (glutén, tojás)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Zöldbabf zelék</b> (glutén, tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Sült csirkecomb</b> (mustár)* (0.0350 kg/adag)</p> <p><b>Kenyér</b> (glutén)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Energia: 345,74 kCal Zsír: 17,32 g Telített zsírsavak: 3,96 g Fehérje: 20,14 g Szénhidrát: 25,78 g Hozzáadott cukor: 1,40 g Sótartalom: 2,27 g</p>	<p><b>Virslis burgonyaleves</b> (glutén, tej, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Lekváros derelye</b> (glutén, tojás, tej)* (0.1500 kg/adag)</p> <p><b>Fahéjas porcukor</b> (0.0150 kg/adag)</p> <p><b>Reszelt tészta</b> (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Energia: 500,08 kCal Zsír: 9,29 g Telített zsírsavak: 2,65 g Fehérje: 14,65 g Szénhidrát: 85,19 g Hozzáadott cukor: 14,10 g Sótartalom: 2,59 g</p>	
Uzsonna	<p><b>Kenyér</b> (glutén)* (0.0400 kg/adag)</p> <p><b>Körözött</b> (tej)* (0.0133 kg/adag)</p> <p><b>Lilahagyma</b> (0.0050 kg/adag)</p> <p>Energia: 122,68 kCal Zsír: 1,92 g Telített zsírsavak: 0,84 g Fehérje: 4,70 g Szénhidrát: 20,90 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,61 g</p>	<p><b>Kakaós csiga</b> (glutén, tojás, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Alma</b> (0.1000 kg/adag)</p> <p>Energia: 297,09 kCal Zsír: 5,38 g Telített zsírsavak: 0,88 g Fehérje: 6,77 g Szénhidrát: 53,91 g Hozzáadott cukor: 9,50 g Sótartalom: 0,22 g</p>	<p><b>Rozskenyér</b> (glutén)* (0.0400 kg/adag)</p> <p><b>Margarin</b> (0.0080 kg/adag)</p> <p><b>Paprikás szalámi</b> (glutén, szója, tej)* (0.0100 kg/adag)</p> <p><b>Zöldpaprika</b> (0.0080 kg/adag)</p> <p>Energia: 149,30 kCal Zsír: 5,81 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 2,89 g Szénhidrát: 17,55 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,94 g</p>	<p><b>Almás pite</b> (glutén, tojás, tej)* (0.0125 teps/adag)</p> <p>Energia: 216,51 kCal Zsír: 9,26 g Telített zsírsavak: 1,50 g Fehérje: 2,99 g Szénhidrát: 29,50 g Hozzáadott cukor: 6,40 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p><b>Narancs</b> (0.1429 kg/adag)</p> <p><b>Háztartási keksz</b> (glutén, SO2)* (0.0120 kg/adag)</p> <p>Energia: 106,71 kCal Zsír: 1,17 g Telített zsírsavak: 0,31 g Fehérje: 1,92 g Szénhidrát: 21,27 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,10 g</p>	

\* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevet