

HETI ÉTLAP

Óvodás étlap

2025. február 17., hétfő - 2025. február 22., szombat

| | HÉTF | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK | SZOMBAT |
|---------|--|--|--|---|--|---------|
| Tízórai | <p>Epres ivóyoghurt (tej)* (0.1000 liter/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Energia: 234,20 kCal Zsír: 1,15 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 7,85 g Szénhidrát: 40,85 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,55 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>Bécsi felvágott (0.0150 kg/adag)</p> <p>Paradicsom (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 242,57 kCal Zsír: 3,67 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 6,52 g Szénhidrát: 42,57 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 1,06 g</p> | <p>Zöldtea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Magyaros sajtkrém (tej)* (0.0143 kg/adag)</p> <p>Csemege uborka (mustár)* (0.0070 kg/adag)</p> <p>Energia: 253,34 kCal Zsír: 4,29 g Telített zsírsavak: 2,07 g Fehérje: 5,63 g Szénhidrát: 48,13 g Hozzáadott cukor: 24,50 g Sótartalom: 0,79 g</p> | <p>Tej (tej)* (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: 268,62 kCal Zsír: 5,52 g Telített zsírsavak: 3,01 g Fehérje: 12,69 g Szénhidrát: 40,07 g Hozzáadott cukor: 0,70 g Sótartalom: 0,88 g</p> | <p>Tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Rozskenyér (glutén)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Zala felvágott (glutén, szója, mustár)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Zöldpaprika (0.0080 kg/adag)</p> <p>Energia: 238,90 kCal Zsír: 7,80 g Telített zsírsavak: 2,96 g Fehérje: 9,22 g Szénhidrát: 28,10 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,84 g</p> | |
| Ebéd | <p>Zöldborsóleves (glutén)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Gombás sertéstokány (glutén, tej)* (0.0900 liter/adag)</p> <p>Párolt rizs (0.1500 kg/adag)</p> <p>Energia: 528,57 kCal Zsír: 23,22 g Telített zsírsavak: 6,38 g Fehérje: 18,88 g Szénhidrát: 58,18 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,84 g</p> | <p>Sárgaborsóleves (glutén)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Párolt sertéscomb (1.0000 szelet/adag)</p> <p>Vadasmártás (glutén, tej, mustár, SO2)* (0.1000 liter/adag)</p> <p>Spagetti (glutén)* (0.1400 kg/adag)</p> <p>Energia: 522,34 kCal Zsír: 17,29 g Telített zsírsavak: 4,68 g Fehérje: 25,99 g Szénhidrát: 63,88 g Hozzáadott cukor: 3,10 g Sótartalom: 2,71 g</p> | <p>Bazsalikomos paradicsomleves (glutén, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Tésztarizs (glutén)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Zöldséges csicseriborsó-f zelék (glutén, zeller, SO2)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Sült csirkecomb (mustár)* (0.0350 kg/adag)</p> <p>Energia: 452,00 kCal Zsír: 16,15 g Telített zsírsavak: 2,28 g Fehérje: 28,00 g Szénhidrát: 47,96 g Hozzáadott cukor: 5,40 g Sótartalom: 1,63 g</p> | <p>Trópusi gyümölcsleves (glutén, tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Reszelt csirkemáj (0.1000 liter/adag)</p> <p>Hagymás tört burgonya (0.1400 kg/adag)</p> <p>Csalamádé (0.0500 kg/adag)</p> <p>Energia: 552,59 kCal Zsír: 16,15 g Telített zsírsavak: 5,50 g Fehérje: 25,86 g Szénhidrát: 66,28 g Hozzáadott cukor: 58,10 g Sótartalom: 2,32 g</p> | <p>Sertésgulyás (zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Reszelt tészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Krumplis tészta (glutén)* (0.2000 kg/adag)</p> <p>Csalamádé (0.0500 kg/adag)</p> <p>Energia: 517,17 kCal Zsír: 13,72 g Telített zsírsavak: 2,94 g Fehérje: 17,33 g Szénhidrát: 77,24 g Hozzáadott cukor: 2,30 g Sótartalom: 1,52 g</p> | |
| Uzsonna | <p>Magvas kenyér (glutén, szója)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Zöldséges-sajtos ricottakrém (tej)* (0.0143 kg/adag)</p> <p>Pritamin paprika (0.0080 kg/adag)</p> <p>Energia: 125,42 kCal Zsír: 3,28 g Telített zsírsavak: 1,05 g Fehérje: 4,68 g Szénhidrát: 18,40 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,64 g</p> | <p>Körtés lepény (glutén, tojás, tej)* (0.0125 tepsi/adag)</p> <p>Energia: 233,19 kCal Zsír: 10,41 g Telített zsírsavak: 1,13 g Fehérje: 2,81 g Szénhidrát: 31,69 g Hozzáadott cukor: 10,40 g Sótartalom: 0,00 g</p> | <p>Kenyér (glutén)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Mortadela felvágott (szója, tej)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Paradicsom (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 158,50 kCal Zsír: 5,46 g Telített zsírsavak: 1,33 g Fehérje: 6,13 g Szénhidrát: 20,44 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,90 g</p> | <p>Sajtos pogácsa (glutén, tojás, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Alma (0.1000 kg/adag)</p> <p>Energia: 338,78 kCal Zsír: 14,79 g Telített zsírsavak: 4,29 g Fehérje: 8,68 g Szénhidrát: 41,25 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,67 g</p> | <p>Túró rudi (szója, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Energia: 84,87 kCal Zsír: 4,39 g Telített zsírsavak: 2,92 g Fehérje: 2,25 g Szénhidrát: 9,06 g Hozzáadott cukor: 23,00 g Sótartalom: 0,02 g</p> | |

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevet