

HETI ÉTLAP

Óvodás étlap

2025. február 24., hétfő - 2025. március 1., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p>Kefir (tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Energia: 219,50 kCal Zsír: 1,15 g Telített zsírsavak: 0,06 g Fehérje: 10,55 g Szénhidrát: 34,35 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>Gépsonka (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Paradicsom (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 226,37 kCal Zsír: 2,74 g Telített zsírsavak: 0,40 g Fehérje: 6,83 g Szénhidrát: 42,70 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 1,09 g</p>	<p>Tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Löncshús (szója, tej)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Uborka (0.0070 kg/adag)</p> <p>Energia: 275,94 kCal Zsír: 6,02 g Telített zsírsavak: 1,99 g Fehérje: 13,13 g Szénhidrát: 40,54 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 0,87 g</p>	<p>Tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Zsemle (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Borjómájás (szója, tej, mustár)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Jégcsap retek (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 292,64 kCal Zsír: 6,14 g Telített zsírsavak: 1,99 g Fehérje: 13,78 g Szénhidrát: 40,17 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,91 g</p>	<p>Gyümölcsstea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Kockasajt (tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Uborka (0.0070 kg/adag)</p> <p>Energia: 225,82 kCal Zsír: 3,21 g Telített zsírsavak: 0,63 g Fehérje: 6,11 g Szénhidrát: 43,06 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,57 g</p>	
	Ebéd	<p>Tejfőlés burgonyaleves (glutén, tej, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Rizses hús (0.2000 kg/adag)</p> <p>Csemege uborka (mustár)* (0.0450 kg/adag)</p> <p>Energia: 510,77 kCal Zsír: 19,45 g Telített zsírsavak: 6,65 g Fehérje: 18,26 g Szénhidrát: 62,03 g Hozzáadott cukor: 50,00 g Sótartalom: 1,99 g</p>	<p>Paradicsomleves (glutén, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Bet tészta (glutén)* (0.0100 kg/adag)</p> <p>Virslis rakott burgonya (glutén, tojás, tej)* (0.0250 tepsi/adag)</p> <p>Csalamádé (0.0500 kg/adag)</p> <p>Energia: 539,29 kCal Zsír: 18,03 g Telített zsírsavak: 6,81 g Fehérje: 19,83 g Szénhidrát: 66,00 g Hozzáadott cukor: 7,00 g Sótartalom: 2,26 g</p>	<p>Húsleves (zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Finommetélt tészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Spenótf zelék (glutén, tej)* (0.1250 liter/adag)</p> <p>F tt burgonya (0.1000 kg/adag)</p> <p>F tt sertéskaraj (1.0000 szelet/adag)</p> <p>Kókuszgolyó (glutén, tojás)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Energia: 535,06 kCal Zsír: 15,43 g Telített zsírsavak: 7,00 g Fehérje: 26,64 g Szénhidrát: 67,77 g Hozzáadott cukor: 16,00 g Sótartalom: 2,24 g</p>	<p>Francia hagymaleves (glutén, tej, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Levesgyöngy (glutén, tojás, tej)* (0.0060 kg/adag)</p> <p>Székelykáposzta (glutén, tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Kenyér (glutén)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Energia: 411,40 kCal Zsír: 25,59 g Telített zsírsavak: 8,49 g Fehérje: 15,78 g Szénhidrát: 26,05 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,56 g</p>	<p>Csirkeraguleves (glutén, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Sárgabaracklekváros piskótatekcs (glutén, tojás)* (2.0000 szelet/adag)</p> <p>Csokoládéöntet (tej)* (0.1333 liter/adag)</p> <p>Energia: 479,87 kCal Zsír: 13,22 g Telített zsírsavak: 4,21 g Fehérje: 22,22 g Szénhidrát: 66,14 g Hozzáadott cukor: 56,00 g Sótartalom: 1,43 g</p>
Uzsonna		<p>Kenyér (glutén, tojás)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Zöldséges felvágott (szója, tej, zeller)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Csemege uborka (mustár)* (0.0070 kg/adag)</p> <p>Energia: 143,31 kCal Zsír: 4,17 g Telített zsírsavak: 0,97 g Fehérje: 5,41 g Szénhidrát: 20,41 g Hozzáadott cukor: 7,00 g Sótartalom: 1,01 g</p>	<p>Bécsi kuglóf (glutén, tojás)* (0.0625 db/adag)</p> <p>Alma (0.1000 kg/adag)</p> <p>Energia: 286,99 kCal Zsír: 9,78 g Telített zsírsavak: 1,82 g Fehérje: 4,50 g Szénhidrát: 44,35 g Hozzáadott cukor: 18,80 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Rozskenyér (glutén)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Fokhagymás túrókrém (tej)* (0.0143 kg/adag)</p> <p>Zöldpaprika (0.0080 kg/adag)</p> <p>Energia: 113,80 kCal Zsír: 2,03 g Telített zsírsavak: 0,65 g Fehérje: 2,00 g Szénhidrát: 18,00 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,61 g</p>	<p>Almás- mákos pite (glutén, tojás, tej)* (0.0125 tepsi/adag)</p> <p>Energia: 241,26 kCal Zsír: 11,59 g Telített zsírsavak: 1,50 g Fehérje: 3,88 g Szénhidrát: 29,47 g Hozzáadott cukor: 8,50 g Sótartalom: 0,00 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>

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetev ket