

HETI ÉTLAP

Óvodás étlap

2025. április 14., hétfő - 2025. április 19., szombat

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	SZOMBAT
Tízórai	Gyümölcsjoghurt (tej)* Kifli (glutén, tej)*	Gyümölcstea Zsemle (glutén)* Margarin Főtt tojás (tojás)* Uborka	Tej (tej)* Kifli (glutén, tej)* Tavaszi sonkakrém (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* Jégcsap retek	Gyümölcstea Kifli (glutén, tej)* Margarin Trappista sajt (tej)* Paradicsom	
	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	Energia: 243,06 kCal Zsír: 4,51 g Telített zsírsavak: 1,32 g Fehérje: 7,39 g Szénhidrát: 42,26 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,71 g	Energia: 268,51 kCal Zsír: 5,37 g Telített zsírsavak: 2,71 g Fehérje: 13,19 g Szénhidrát: 40,74 g Hozzáadott cukor: 0,40 g Sótartalom: 0,78 g	Energia: 257,11 kCal Zsír: 5,88 g Telített zsírsavak: 2,66 g Fehérje: 8,18 g Szénhidrát: 42,91 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,83 g	
Ebéd	Zöldbableves (glutén, tej)* Csirkehúsos-tejszínes penne (glutén, tej)*	Bazsalikomos paradicsomleves (glutén, zeller)* Betűtészta (glutén)* Rakott burgonya (glutén, tojás, tej)* Csalamádé	Csontleves (zeller)* Csigatészta (glutén, tojás)* Lencsefőzelék (glutén, tej, mustár, SO2)* Sült virsli Kenyér (glutén)*	Tavaszi zöldségleves (glutén)* Paradicsomos-sertéshúsos lasagne (glutén, tej)*	
	Energia: 420,80 kCal Zsír: 14,25 g Telített zsírsavak: 5,02 g Fehérje: 22,21 g Szénhidrát: 49,46 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,60 g	Energia: 620,70 kCal Zsír: 25,61 g Telített zsírsavak: 9,53 g Fehérje: 25,72 g Szénhidrát: 65,04 g Hozzáadott cukor: 6,30 g Sótartalom: 1,63 g	Energia: 485,32 kCal Zsír: 13,72 g Telített zsírsavak: 4,29 g Fehérje: 24,49 g Szénhidrát: 57,16 g Hozzáadott cukor: 1,00 g Sótartalom: 3,05 g	Energia: 490,39 kCal Zsír: 25,69 g Telített zsírsavak: 11,03 g Fehérje: 23,46 g Szénhidrát: 40,34 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,72 g	
Uzsonna	Kenyér (glutén)* Margarin Olasz felvágott (glutén, szója, tej, mustár)* Zöldpaprika	Burgonyás pogácsa (glutén, tojás, tej)* Alma	Almás pite (glutén, tojás, tej)*	Csirkehúsos kenyérlángos (glutén, tej)* Barackos hajtóka (glutén, tojás, tej)*	
	Energia: 153,60 kCal Zsír: 5,29 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 5,47 g Szénhidrát: 20,33 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 0,89 g	Energia: 315,71 kCal Zsír: 13,58 g Telített zsírsavak: 5,06 g Fehérje: 5,63 g Szénhidrát: 40,89 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,50 g	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	Energia: 402,75 kCal Zsír: 8,54 g Telített zsírsavak: 3,65 g Fehérje: 16,05 g Szénhidrát: 63,73 g Hozzáadott cukor: 28,70 g Sótartalom: 1,05 g	

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket