

HETI ÉTLAP

Óvodás étlap

2025. április 21., hétfő - 2025. április 26., szombat

	HÉTFŐ	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	Krémtúró (tej)*	Gyümölcsstea Kifli (glutén, tej)* Margarin Pulykasonka (szója)* Kaliforniai paprika	Tej (tej)* Főtt virsli Kenyér (glutén)* Mustár (mustár)*	Gyümölcsstea Zsemle (glutén)* Margarin Sajtos párizsi felvágott (glutén, szója, tej, mustár)* Paradicsom	
	Energia: 285,00 kCal Zsír: 11,00 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 18,88 g Szénhidrát: 25,75 g Hozzáadott cukor: 125,00 g Sótartalom: 0,00 g	Energia: 230,61 kCal Zsír: 3,11 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 7,23 g Szénhidrát: 43,31 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,94 g	Energia: 306,84 kCal Zsír: 10,43 g Telített zsírsavak: 4,87 g Fehérje: 17,14 g Szénhidrát: 30,93 g Hozzáadott cukor: 6,00 g Sótartalom: 1,93 g	Energia: 247,82 kCal Zsír: 5,29 g Telített zsírsavak: 1,02 g Fehérje: 6,11 g Szénhidrát: 43,04 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,98 g	
Ebéd	Csurgatott tojásleves (glutén, tojás)* Párolt sertéscomb Vadasmártás (glutén, tej, mustár, SO2)* Szalvétagombóc (glutén, tojás, tej)*	Hideg eper és barackleves (tej, SO2)* Majorannás burgonyafőzelék (glutén)* Sertésvagdalt (glutén, tojás)* Kenyér (glutén)*	Karfiolleves (glutén, tej)* Sajttal töltött rántott pulykamell (glutén, tojás, tej)* Burgonyapüré (tej)* Uborkasaláta	Marhagulyás (zeller)* Csurgatott tészta (glutén, tojás)* Túrógombóc (glutén, tojás, tej)* Édes tejfölöntet (tej)*	
	Energia: 359,91 kCal Zsír: 17,83 g Telített zsírsavak: 5,40 g Fehérje: 19,36 g Szénhidrát: 28,79 g Hozzáadott cukor: 3,10 g Sótartalom: 2,31 g	Energia: 550,84 kCal Zsír: 19,23 g Telített zsírsavak: 6,79 g Fehérje: 18,80 g Szénhidrát: 71,48 g Hozzáadott cukor: 40,00 g Sótartalom: 1,82 g	Energia: 569,85 kCal Zsír: 19,59 g Telített zsírsavak: 8,11 g Fehérje: 31,11 g Szénhidrát: 61,06 g Hozzáadott cukor: 1,80 g Sótartalom: 3,20 g	Energia: 600,50 kCal Zsír: 24,84 g Telített zsírsavak: 7,15 g Fehérje: 39,08 g Szénhidrát: 51,32 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,18 g	
Uzsonna	Kenyér (glutén)* Margarin Bécsi felvágott Uborka	Szalámis pizza (glutén, szója, tej, zeller, SO2)*	Kelt szilvás rétes (glutén, tojás, tej)*	Lenmagos-húsos hajtóka (glutén, tojás)*	
	Energia: 147,44 kCal Zsír: 3,60 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 5,44 g Szénhidrát: 20,23 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,89 g	Energia: 310,87 kCal Zsír: 12,82 g Telített zsírsavak: 3,29 g Fehérje: 14,05 g Szénhidrát: 34,20 g Hozzáadott cukor: 4,40 g Sótartalom: 1,14 g	Energia: 234,18 kCal Zsír: 6,66 g Telített zsírsavak: 0,90 g Fehérje: 4,92 g Szénhidrát: 37,54 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,40 g	Energia: 263,74 kCal Zsír: 10,01 g Telített zsírsavak: 2,59 g Fehérje: 9,40 g Szénhidrát: 33,19 g Hozzáadott cukor: 1,00 g Sótartalom: 0,50 g	

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket