

HETI ÉTLAP

Óvodás étlap

2025. április 28., hétfő - 2025. május 3., szombat

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜSÖRTEK
Tízórai	Málnás ivóoghurt (tej)* Kifli (glutén, tej)*	Tej (tej)* Zsemle (glutén)* Kenőmájas (glutén, szója, tej, mustár)* Uborka	Gyümölcs tea Kifli (glutén, tej)* Margarin Olasz felvágott (glutén, szója, tej, mustár)* Jégcsap retek	
	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	Energia: 291,68 kCal Zsír: 6,14 g Telített zsírsavak: 2,43 g Fehérje: 13,10 g Szénhidrát: 40,10 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 0,91 g	Energia: 251,53 kCal Zsír: 5,97 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 6,63 g Szénhidrát: 42,74 g Hozzáadott cukor: 27,50 g Sótartalom: 0,96 g	
Ebéd	Paradisomleves (glutén, zeller)* Betűtészta (glutén)* Zöldséges sertéstokány Párolt rizs	Lebbencsleves (glutén)* Rakott kelkáposzta (glutén, tej)*	Csontleves (zeller)* Eperlevél tészta (glutén, tojás)* Burgonyafőzelék (glutén, tej)* Fokhagymás sertéssült Kenyér (glutén)*	
	Energia: 542,34 kCal Zsír: 21,96 g Telített zsírsavak: 5,76 g Fehérje: 20,21 g Szénhidrát: 63,67 g Hozzáadott cukor: 4,70 g Sótartalom: 2,04 g	Energia: 421,72 kCal Zsír: 20,66 g Telített zsírsavak: 8,75 g Fehérje: 19,84 g Szénhidrát: 37,30 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,48 g	Energia: 463,12 kCal Zsír: 14,83 g Telített zsírsavak: 3,65 g Fehérje: 21,45 g Szénhidrát: 47,82 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,04 g	
Uzsonna	Rozskenyér (glutén)* Körözött (tej)* Zöldhagyma	Kenyér (glutén)* Margarin Csemege szalámi Uborka	Csersznye linzer (glutén, tojás, tej)*	
	Energia: 115,40 kCal Zsír: 1,96 g Telített zsírsavak: 0,84 g Fehérje: 1,91 g Szénhidrát: 17,84 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,61 g	Energia: 159,04 kCal Zsír: 5,77 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 5,98 g Szénhidrát: 20,11 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 0,99 g	Energia: 226,80 kCal Zsír: 11,26 g Telített zsírsavak: 1,15 g Fehérje: 3,31 g Szénhidrát: 27,62 g Hozzáadott cukor: 6,00 g Sótartalom: 0,00 g	

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket