

HETI ÉTLAP

Óvodás étlap

2025. július 7., hétfő - 2025. július 12., szombat

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	Kefir (tej)* Kifli (glutén, tej)*	Gyümölcsstea Zsemle (glutén)* Margarin Soproni felvágott (szója, tej)* Uborka	Kakaó (tej)* Fonott kalács (glutén, tojás, tej)* Sárgabaracklekvár	Gyümölcsstea Zsemle (glutén)* Majonézes tonhalkrém (glutén, tojás, hal, szója, tej, mustár, SO2)* Uborka	Zöldtea Kifli (glutén, tej)* Margarin Trappista sajt (tej)* Paradicsom	
	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	Energia: 248,31 kCal Zsír: 5,56 g Telített zsírsavak: 1,57 g Fehérje: 6,41 g Szénhidrát: 42,12 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,71 g	Energia: 348,77 kCal Zsír: 6,66 g Telített zsírsavak: 2,50 g Fehérje: 10,85 g Szénhidrát: 59,97 g Hozzáadott cukor: 33,30 g Sótartalom: 0,20 g	Energia: 246,21 kCal Zsír: 5,30 g Telített zsírsavak: 0,95 g Fehérje: 6,42 g Szénhidrát: 42,33 g Hozzáadott cukor: 15,60 g Sótartalom: 0,98 g	Energia: 275,33 kCal Zsír: 5,88 g Telített zsírsavak: 2,66 g Fehérje: 8,16 g Szénhidrát: 47,61 g Hozzáadott cukor: 17,50 g Sótartalom: 0,83 g	
Ebéd	Cukkinikrémleves (tej)* Levesgyöngy (glutén, tojás, tej)* Sertéspörkölt (glutén)* Galuska (glutén, tojás)* Uborkasaláta	Zöldborsóleves (glutén)* Burgonyafőzelék (glutén, tej)* Sertésvagdalt (glutén, tojás)* Kenyér (glutén)*	Paradicsomleves (glutén, zeller)* Betűtészta (glutén)* Tökfőzelék (glutén, tej)* Sült csirkecomb (mustár)* Kenyér (glutén)*	Kardamomos sárgadinnye leves (tej, SO2)* Kolbászos rakott burgonya (glutén, tojás, szója, tej, mustár)* Kovászos uborka	Kukoricás pulykaraguleves (tej)* Reszelt tészta (glutén, tojás)* Mákos tészta (glutén)*	
	Energia: 556,15 kCal Zsír: 19,47 g Telített zsírsavak: 4,84 g Fehérje: 26,09 g Szénhidrát: 66,80 g Hozzáadott cukor: 1,80 g Sótartalom: 2,73 g	Energia: 556,47 kCal Zsír: 18,84 g Telített zsírsavak: 6,37 g Fehérje: 20,29 g Szénhidrát: 59,66 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,54 g	Energia: 396,19 kCal Zsír: 16,71 g Telített zsírsavak: 3,52 g Fehérje: 20,76 g Szénhidrát: 38,73 g Hozzáadott cukor: 8,10 g Sótartalom: 2,07 g	Energia: 574,56 kCal Zsír: 22,26 g Telített zsírsavak: 9,89 g Fehérje: 17,33 g Szénhidrát: 69,26 g Hozzáadott cukor: 14,00 g Sótartalom: 1,60 g	Energia: 553,80 kCal Zsír: 19,38 g Telített zsírsavak: 3,40 g Fehérje: 21,76 g Szénhidrát: 69,69 g Hozzáadott cukor: 14,00 g Sótartalom: 1,60 g	
Uzsonna	Paradicsomos-mozzarellás hajtóka (glutén, tojás, tej, zeller, SO2)*	Almás pite (glutén, tojás, tej)*	Kenyér (glutén)* Margarin Milánói szalámi Uborka	Mákos-tökös bukta (glutén, tojás, tej)*	Lenmagos-húsos hajtóka (glutén, tojás)*	
	Energia: 285,72 kCal Zsír: 9,80 g Telített zsírsavak: 3,86 g Fehérje: 12,01 g Szénhidrát: 37,44 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 0,81 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: 148,74 kCal Zsír: 4,84 g Telített zsírsavak: 1,16 g Fehérje: 5,60 g Szénhidrát: 20,09 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,54 g	Energia: 310,54 kCal Zsír: 9,80 g Telített zsírsavak: 0,87 g Fehérje: 8,02 g Szénhidrát: 46,35 g Hozzáadott cukor: 9,10 g Sótartalom: 0,10 g	Energia: 285,74 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