

HETI ÉTLAP

Óvodás étlap

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

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	Epres ivóoghurt (tej)* Kifli (glutén, tej)*	Gyümölcsstea Zsemle (glutén)* Margarin Zala felvágott (glutén, szója, mustár)* Uborka	Tej (tej)* Rozskenyér (glutén)* Margarin Gépsonka (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* Paradicsom	Zöldtea Magvas kenyér (glutén, szója)* Padlizsánkrém (glutén, tojás, szója, mustár)* Jégcsap retek	Gyümölcslé Kifli (glutén, tej)* Tömlős sajt (tej)* Paradicsom	
	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: 242,31 kCal Zsír: 4,85 g Telített zsírsavak: 0,97 g Fehérje: 6,49 g Szénhidrát: 42,12 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 1,01 g	Energia: 223,35 kCal Zsír: 5,69 g Telített zsírsavak: 2,39 g Fehérje: 9,58 g Szénhidrát: 28,76 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,92 g	Energia: 207,30 kCal Zsír: 4,84 g Telített zsírsavak: 0,35 g Fehérje: 3,98 g Szénhidrát: 36,14 g Hozzáadott cukor: 19,60 g Sótartalom: 0,62 g	Energia: 282,58 kCal Zsír: 4,29 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 6,34 g Szénhidrát: 52,54 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,78 g	
Ebéd	Csurgatott tojásleves (glutén, tojás)* Sonkás tortellini (glutén, tojás)* Kelkáposztafőzelék (glutén)* Fokhagymás sertéssült Kenyér (glutén)*	Karfiolleves (glutén, tej)* Sült húsgombóc (glutén, tojás, szója, mustár)* Kapormártás (glutén, tej, SO2)* Párolt rizs	Csicseriborsóleves (glutén, zeller)* Paradicsomos káposztafőzelék (glutén)* Köményes sertéssült Rozskenyér (glutén)*	Burgonyakrémleves (tej, zeller)* Levesgyöngy (glutén, tojás, tej)* Sült csirkecomb (mustár)* Párolt rizs Görögsaláta (tej)*	Sertésgulyás (zeller)* Csurgatott tészta (glutén, tojás)* Máglyarakás (glutén, tojás, tej)*	
	Energia: 418,45 kCal Zsír: 16,09 g Telített zsírsavak: 3,84 g Fehérje: 23,10 g Szénhidrát: 43,16 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,67 g	Energia: 588,07 kCal Zsír: 29,62 g Telített zsírsavak: 10,71 g Fehérje: 18,64 g Szénhidrát: 44,52 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,55 g	Energia: 445,62 kCal Zsír: 13,50 g Telített zsírsavak: 2,61 g Fehérje: 22,45 g Szénhidrát: 54,27 g Hozzáadott cukor: 4,50 g Sótartalom: 2,58 g	Energia: 626,44 kCal Zsír: 24,16 g Telített zsírsavak: 4,15 g Fehérje: 24,91 g Szénhidrát: 74,29 g Hozzáadott cukor: 2,40 g Sótartalom: 2,20 g	Energia: 518,26 kCal Zsír: 16,73 g Telített zsírsavak: 4,89 g Fehérje: 18,02 g Szénhidrát: 71,64 g Hozzáadott cukor: 23,90 g Sótartalom: 1,13 g	
Uzsonna	Kakaós csiga (glutén, tojás, tej)* Görögdinnye	Sajtos pogácsa (glutén, tojás, tej)* Görögdinnye	Rozskenyér (glutén)* Zöldséges-sajtos ricottakrém (tej)* Paradicsom	Fahéjas kalács (glutén, tojás, tej)* Sárgadinnye	Tejszelet (glutén, tojás, mogyoró, tej)*	
	Energia: 280,09 kCal Zsír: 4,98 g Telített zsírsavak: 0,88 g Fehérje: 6,97 g Szénhidrát: 50,91 g Hozzáadott cukor: 9,50 g Sótartalom: 0,22 g	Energia: 321,78 kCal Zsír: 14,39 g Telített zsírsavak: 4,29 g Fehérje: 8,88 g Szénhidrát: 38,25 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,67 g	Energia: 115,00 kCal Zsír: 2,06 g Telített zsírsavak: 1,05 g Fehérje: 1,59 g Szénhidrát: 18,78 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,64 g	Energia: 264,96 kCal Zsír: 5,56 g Telített zsírsavak: 0,63 g Fehérje: 5,09 g Szénhidrát: 48,05 g Hozzáadott cukor: 12,00 g Sótartalom: 0,22 g	Energia: 107,58 kCal Zsír: 5,18 g Telített zsírsavak: 2,59 g Fehérje: 2,08 g Szénhidrát: 12,94 g Hozzáadott cukor: 33,00 g Sótartalom: 0,00 g	

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket