

HETI ÉTLAP

Óvodás étlap

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

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	Krémtúró (tej)*	Gyümölcsstea Zsemle (glutén)* Margarin Löncshús (szója, tej)* Uborka	Tej (tej)* Kifli (glutén, tej)* Kenőmájás (glutén, szója, tej, mustár)* Paradicsom	Gyümölcsstea Zsemle (glutén)* Pritaminpaprikás tojáskrém (tojás, tej)*	Zöldtea Kifli (glutén, tej)* Margarin Camembert sajt (tej)* Körte	
	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: 236,91 kCal Zsír: 3,99 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 6,26 g Szénhidrát: 42,39 g Hozzáadott cukor: 27,50 g Sótartalom: 1,03 g	Energia: 298,65 kCal Zsír: 6,79 g Telített zsírsavak: 2,43 g Fehérje: 13,27 g Szénhidrát: 40,95 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 0,81 g	Energia: 214,64 kCal Zsír: 2,08 g Telített zsírsavak: 0,89 g Fehérje: 5,79 g Szénhidrát: 42,25 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,67 g	Energia: 272,25 kCal Zsír: 5,11 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 6,78 g Szénhidrát: 49,62 g Hozzáadott cukor: 17,50 g Sótartalom: 0,61 g	
Ebéd	Nyári zöldségleves (glutén)* Rizses hús Kapros káposztasaláta	Csontleves (zeller)* Finommetélt tészta (glutén, tojás)* Zöldbabfőzelék (glutén, tej)* Köményes sertéssült Kenyér (glutén)*	Kelkáposztaleves (glutén, tej, zeller)* Paradicsommal sült csirkemell (glutén, tej)* Párolt bulgur (glutén)*	Eperleves (glutén, tej)* Cukkínifőzelék (glutén, tej, SO2)* Sült csirkecomb (mustár)* Kenyér (glutén)*	Sertésraguleves (zeller)* Csurgatott tészta (glutén, tojás)* Káposztás tészta (glutén)*	
	Energia: 497,46 kCal Zsír: 18,56 g Telített zsírsavak: 2,98 g Fehérje: 21,29 g Szénhidrát: 58,55 g Hozzáadott cukor: 1,80 g Sótartalom: 2,04 g	Energia: 376,68 kCal Zsír: 16,58 g Telített zsírsavak: 3,85 g Fehérje: 19,23 g Szénhidrát: 27,21 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,04 g	Energia: 478,26 kCal Zsír: 14,64 g Telített zsírsavak: 4,73 g Fehérje: 28,90 g Szénhidrát: 59,11 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,42 g	Energia: 360,17 kCal Zsír: 10,53 g Telített zsírsavak: 3,52 g Fehérje: 18,63 g Szénhidrát: 46,76 g Hozzáadott cukor: 17,40 g Sótartalom: 1,97 g	Energia: 512,45 kCal Zsír: 15,39 g Telített zsírsavak: 3,62 g Fehérje: 17,40 g Szénhidrát: 75,05 g Hozzáadott cukor: 19,00 g Sótartalom: 1,22 g	
Uzsonna	Szalámis pizza (glutén, szója, tej, zeller, SO2)*	Szilvalekváros-mákos kifli (glutén, tojás, tej)* Nektarin	Kapros-túrós csiga (glutén, tojás, tej)*	Kenyér (glutén)* Margarin Ausztria szalámi Kaliforniai paprika	Kókuszos keksz (glutén, tojás, tej)* Nektarin	
	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: 404,83 kCal Zsír: 8,40 g Telített zsírsavak: 0,66 g Fehérje: 9,04 g Szénhidrát: 72,40 g Hozzáadott cukor: 22,40 g Sótartalom: 0,10 g	Energia: 265,51 kCal Zsír: 7,56 g Telített zsírsavak: 1,88 g Fehérje: 7,37 g Szénhidrát: 41,11 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,34 g	Energia: 170,58 kCal Zsír: 6,91 g Telített zsírsavak: 1,90 g Fehérje: 5,64 g Szénhidrát: 20,71 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,87 g	Energia: 321,73 kCal Zsír: 14,57 g Telített zsírsavak: 6,27 g Fehérje: 5,31 g Szénhidrát: 42,89 g Hozzáadott cukor: 12,00 g Sótartalom: 0,30 g	

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket