

# HETI ÉTLAP

Óvodás étlap

2024. október 7., hétfő - 2024. október 12., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p><b>Gyümölcsjoghurt</b> (tej)* <b>Kifli</b> (glutén, tej)*</p>	<p><b>Gyümölcstea</b> <b>Rozskenyér</b> (glutén)* <b>Makrélakrém</b> (glutén, tojás, hal, szója, tej, mustár)* <b>Sárgarépa</b></p>	<p><b>Vaníliás tej</b> (tej)* <b>Csokoládés kuglóf</b> (glutén, tojás, szója, tej, dió)*</p>	<p><b>Gyümölcstea</b> <b>Kifli</b> (glutén, tej)* <b>Margarin</b> <b>Gépsonka</b> (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* <b>Uborka</b></p>	<p><b>Tej</b> (tej)* <b>Zsemle</b> (glutén)* <b>Tömlő sajt</b> (tej)* <b>Paradicsom</b></p>	
	<p>Energia: 258,50 kCal Zsír: 4,15 g Telített zsírsavak: 1,89 g Fehérje: 9,80 g Szénhidrát: 45,00 g Hozzáadott cukor: 150,00 g Sótartalom: 0,55 g</p>	<p>Energia: 182,73 kCal Zsír: 3,32 g Telített zsírsavak: 0,65 g Fehérje: 2,49 g Szénhidrát: 31,93 g Hozzáadott cukor: 14,00 g Sótartalom: 0,71 g</p>	<p>Energia: 454,95 kCal Zsír: 21,79 g Telített zsírsavak: 7,51 g Fehérje: 11,43 g Szénhidrát: 51,33 g Hozzáadott cukor: 33,20 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Energia: 229,27 kCal Zsír: 3,36 g Telített zsírsavak: 0,40 g Fehérje: 6,89 g Szénhidrát: 42,79 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,99 g</p>	<p>Energia: 281,07 kCal Zsír: 6,65 g Telített zsírsavak: 1,99 g Fehérje: 12,80 g Szénhidrát: 40,37 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,88 g</p>	
Ebéd	<p><b>Bazsalikomos paradicsomleves</b> (glutén, zeller)* <b>Tésztarizs</b> (glutén)* <b>Mézes csirkesült</b> <b>Aszalt paradicsomos rizs</b> <b>Céklasaláta</b></p>	<p><b>Sütőtökkrémleves</b> (tej, zeller)* <b>Pirított tökmag</b> <b>Rakott burgonya</b> (glutén, tojás, tej)* <b>Csemege uborka</b> (mustár)*</p>	<p><b>Lebbencsleves</b> (glutén)* <b>Paradicsomos káposztafélék</b> (glutén)* <b>Sertésragu</b> (glutén, tojás)* <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> (glutén, szója)*</p>	<p><b>Zöldborsóleves</b> (glutén)* <b>Mexikói sertéstokány</b> <b>Párolt bulgur</b> (glutén)*</p>	<p><b>Szarvasgulyás</b> (zeller)* <b>Reszelt tészta</b> (glutén, tojás)* <b>Diós tészta</b> (glutén, mogyoró, dió, szeszámag)* <b>Kenyér</b> (glutén)*</p>	
	<p>Energia: 474,50 kCal Zsír: 15,42 g Telített zsírsavak: 2,19 g Fehérje: 22,15 g Szénhidrát: 60,03 g Hozzáadott cukor: 8,50 g Sótartalom: 3,40 g</p>	<p>Energia: 715,68 kCal Zsír: 26,36 g Telített zsírsavak: 10,24 g Fehérje: 26,60 g Szénhidrát: 81,92 g Hozzáadott cukor: 50,00 g Sótartalom: 2,18 g</p>	<p>Energia: 417,51 kCal Zsír: 15,19 g Telített zsírsavak: 5,15 g Fehérje: 19,29 g Szénhidrát: 47,56 g Hozzáadott cukor: 4,50 g Sótartalom: 2,08 g</p>	<p>Energia: 503,21 kCal Zsír: 20,98 g Telített zsírsavak: 5,28 g Fehérje: 21,70 g Szénhidrát: 57,81 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,80 g</p>	<p>Energia: 505,53 kCal Zsír: 11,54 g Telített zsírsavak: 0,41 g Fehérje: 19,79 g Szénhidrát: 76,83 g Hozzáadott cukor: 11,00 g Sótartalom: 1,66 g</p>	
Uzsonna	<p><b>Kenyér</b> (glutén)* <b>Margarin</b> <b>Góliát szalámi</b> <b>Zöldpaprika</b></p>	<p><b>Aludt tejes pogácsa</b> (glutén, tojás, tej)* <b>Alma</b></p>	<p><b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> (glutén, szója)* <b>Fokhagymás túrókrém</b> (tej)* <b>Uborka</b></p>	<p><b>Diós-almás lepény</b> (glutén, tojás, tej, dió)*</p>	<p><b>Gesztenyés rudi</b> (szója)* <b>Alma</b></p>	
	<p>Energia: 175,80 kCal Zsír: 7,18 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 6,83 g Szénhidrát: 20,18 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,14 g</p>	<p>Energia: 337,29 kCal Zsír: 14,81 g Telített zsírsavak: 5,77 g Fehérje: 6,63 g Szénhidrát: 42,35 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,60 g</p>	<p>Energia: 118,34 kCal Zsír: 1,96 g Telített zsírsavak: 0,65 g Fehérje: 4,71 g Szénhidrát: 16,70 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,61 g</p>	<p>Energia: 263,01 kCal Zsír: 12,88 g Telített zsírsavak: 1,21 g Fehérje: 3,73 g Szénhidrát: 32,15 g Hozzáadott cukor: 10,40 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Energia: 143,40 kCal Zsír: 3,75 g Telített zsírsavak: 2,79 g Fehérje: 1,44 g Szénhidrát: 25,31 g Hozzáadott cukor: 30,00 g Sótartalom: 0,01 g</p>	

\* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket