

HETI ÉTLAP

Óvodás étlap

2024. október 14., hétfő - 2024. október 19., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p>Málnás ivóyoghurt (tej)*</p> <p>Kifli (glutén, tej)*</p>	<p>Tej (tej)*</p> <p>Kifli (glutén, tej)*</p> <p>Ken májas (glutén, szója, tej, mustár)*</p> <p>Uborka</p>	<p>Gyümölcs tea</p> <p>Zsemle (glutén)*</p> <p>Körözött (tej)*</p> <p>Jégcsap retek</p>	<p>Tej (tej)*</p> <p>Rozskenyér (glutén)*</p> <p>Margarin</p> <p>Bécsi felvágott</p> <p>Uborka</p>	<p>Zöldtea</p> <p>Kifli (glutén, tej)*</p> <p>Kockasajt (tej)*</p> <p>Paradicsom</p>	
	<p>Energia: 234,20 kCal</p> <p>Zsír: 1,15 g</p> <p>Telített zsírsavak: 0,00 g</p> <p>Fehérje: 7,85 g</p> <p>Szénhidrát: 40,85 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 0,00 g</p> <p>Sótartalom: 0,55 g</p>	<p>Energia: 296,04 kCal</p> <p>Zsír: 6,77 g</p> <p>Telített zsírsavak: 2,43 g</p> <p>Fehérje: 13,19 g</p> <p>Szénhidrát: 40,47 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 15,00 g</p> <p>Sótartalom: 0,81 g</p>	<p>Energia: 215,75 kCal</p> <p>Zsír: 1,99 g</p> <p>Telített zsírsavak: 0,84 g</p> <p>Fehérje: 5,82 g</p> <p>Szénhidrát: 42,67 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 12,50 g</p> <p>Sótartalom: 0,78 g</p>	<p>Energia: 236,94 kCal</p> <p>Zsír: 6,60 g</p> <p>Telített zsírsavak: 2,15 g</p> <p>Fehérje: 9,19 g</p> <p>Szénhidrát: 28,15 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 0,00 g</p> <p>Sótartalom: 0,89 g</p>	<p>Energia: 245,50 kCal</p> <p>Zsír: 3,22 g</p> <p>Telített zsírsavak: 0,63 g</p> <p>Fehérje: 6,12 g</p> <p>Szénhidrát: 48,04 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 17,50 g</p> <p>Sótartalom: 0,57 g</p>	
Ebéd	<p>Sárgaborsó leves (glutén)*</p> <p>Párolt csirkemell</p> <p>Pirított dara (glutén)*</p> <p>Meggymártás (glutén, tej)*</p>	<p>Rántott leves (glutén)*</p> <p>Húsos tortellini (glutén, tojás)*</p> <p>Majorannás burgonyaf zelék (glutén)*</p> <p>Sült csirkecomb (mustár)*</p> <p>Kenyér (glutén)*</p>	<p>Csontleves (zeller)*</p> <p>Eperlevél tészta (glutén, tojás)*</p> <p>Zöldbabf zelék (glutén, tej)*</p> <p>Fokhagymás sertéssült</p> <p>Kenyér (glutén)*</p>	<p>Kókusztejes zöldségleves (glutén, szója, tej)*</p> <p>F szeres morzsában sült halfilé (glutén, tojás, hal)*</p> <p>Párolt rizs</p> <p>Tartármártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2)*</p>	<p>Csicseriborsó leves (glutén, zeller)*</p> <p>Paradicsomos húsos tészta reszelt sajttal (glutén, tej)*</p>	
	<p>Energia: 499,69 kCal</p> <p>Zsír: 9,53 g</p> <p>Telített zsírsavak: 2,09 g</p> <p>Fehérje: 28,16 g</p> <p>Szénhidrát: 74,57 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 10,00 g</p> <p>Sótartalom: 2,00 g</p>	<p>Energia: 427,16 kCal</p> <p>Zsír: 13,54 g</p> <p>Telített zsírsavak: 2,25 g</p> <p>Fehérje: 20,39 g</p> <p>Szénhidrát: 51,30 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 1,40 g</p> <p>Sótartalom: 2,66 g</p>	<p>Energia: 390,36 kCal</p> <p>Zsír: 16,97 g</p> <p>Telített zsírsavak: 4,04 g</p> <p>Fehérje: 20,42 g</p> <p>Szénhidrát: 28,81 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 0,00 g</p> <p>Sótartalom: 1,94 g</p>	<p>Energia: 588,19 kCal</p> <p>Zsír: 21,54 g</p> <p>Telített zsírsavak: 5,64 g</p> <p>Fehérje: 25,88 g</p> <p>Szénhidrát: 69,33 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 12,82 g</p> <p>Sótartalom: 2,04 g</p>	<p>Energia: 529,47 kCal</p> <p>Zsír: 18,57 g</p> <p>Telített zsírsavak: 7,35 g</p> <p>Fehérje: 25,36 g</p> <p>Szénhidrát: 65,17 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 0,80 g</p> <p>Sótartalom: 2,15 g</p>	
Uzsonna	<p>Kenyér (glutén)*</p> <p>Tojáskrém (tojás, tej, mustár)*</p> <p>Pritamin paprika</p>	<p>Kakaós kalács (glutén, tojás, tej)*</p> <p>Alma</p>	<p>Kenyér (glutén)*</p> <p>Margarin</p> <p>Farmer felvágott (szója, tej, mustár)*</p> <p>Zöldpaprika</p>	<p>Tejszelet (glutén, tojás, mogoró, tej)*</p> <p>Alma</p>	<p>Körte</p> <p>Háztartási keksz (glutén, SO2)*</p>	
	<p>Energia: 124,37 kCal</p> <p>Zsír: 2,16 g</p> <p>Telített zsírsavak: 0,74 g</p> <p>Fehérje: 4,91 g</p> <p>Szénhidrát: 20,48 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 1,10 g</p> <p>Sótartalom: 0,61 g</p>	<p>Energia: 273,54 kCal</p> <p>Zsír: 6,51 g</p> <p>Telített zsírsavak: 0,91 g</p> <p>Fehérje: 4,98 g</p> <p>Szénhidrát: 47,56 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 11,60 g</p> <p>Sótartalom: 0,22 g</p>	<p>Energia: 150,00 kCal</p> <p>Zsír: 5,04 g</p> <p>Telített zsírsavak: 1,34 g</p> <p>Fehérje: 5,17 g</p> <p>Szénhidrát: 20,28 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 0,00 g</p> <p>Sótartalom: 0,74 g</p>	<p>Energia: 161,58 kCal</p> <p>Zsír: 5,78 g</p> <p>Telített zsírsavak: 2,59 g</p> <p>Fehérje: 2,38 g</p> <p>Szénhidrát: 24,24 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 33,00 g</p> <p>Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Energia: 113,12 kCal</p> <p>Zsír: 1,12 g</p> <p>Telített zsírsavak: 0,31 g</p> <p>Fehérje: 1,56 g</p> <p>Szénhidrát: 24,12 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 0,00 g</p> <p>Sótartalom: 0,10 g</p>	

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket