

HETI ÉTLAP

Óvodás étlap

2024. október 21., hétfő - 2024. október 26., szombat

	HÉTF	KEDD	CSÜSZEDE	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p>Kefir (tej)* Kifli (glutén, tej)*</p> <p>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</p>	<p>Gyümölcsstea Kifli (glutén, tej)* Sonkakrém (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* Paradicsom</p> <p>Energia: 220,82 kCal Zsír: 2,50 g Telített zsírsavak: 0,48 g Fehérje: 6,30 g Szénhidrát: 43,15 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,82 g</p>	<p>Tej (tej)* Zsemle (glutén)* Margarin Olasz felvágott (glutén, szója, tej, mustár)* Uborka</p> <p>Energia: 295,58 kCal Zsír: 8,34 g Telített zsírsavak: 2,15 g Fehérje: 13,27 g Szénhidrát: 40,05 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 1,06 g</p>	<p>Zöldtea Zsemle (glutén)* Padlizsánkrém (glutén, tojás, szója, mustár)* Jégcsap retek</p> <p>Energia: 249,07 kCal Zsír: 3,66 g Telített zsírsavak: 0,35 g Fehérje: 4,93 g Szénhidrát: 48,22 g Hozzáadott cukor: 19,60 g Sótartalom: 0,79 g</p>	
Ebéd	<p>Karottás süt tökréleves (tej, zeller)* Pirított tökmag Sertéspaprikás (glutén, tej)* Párolt rizs</p> <p>Energia: 686,36 kCal Zsír: 29,33 g Telített zsírsavak: 8,52 g Fehérje: 22,16 g Szénhidrát: 76,94 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,63 g</p>	<p>Paradicsomleves (glutén, zeller)* Bet tészta (glutén)* Grillezett pulykacsikok (mustár)* Cs ben sült brokkoli (glutén, tojás, tej)*</p> <p>Energia: 333,71 kCal Zsír: 14,90 g Telített zsírsavak: 3,22 g Fehérje: 24,32 g Szénhidrát: 24,01 g Hozzáadott cukor: 7,20 g Sótartalom: 1,38 g</p>	<p>Csontleves (zeller)* Csigatészta (glutén, tojás)* Székelykáposzta (glutén, tej)* Kenyér (glutén)*</p> <p>Energia: 412,74 kCal Zsír: 19,84 g Telített zsírsavak: 6,36 g Fehérje: 17,79 g Szénhidrát: 29,48 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,44 g</p>	<p>Palócleves (tej, zeller)* Reszelt tészta (glutén, tojás)* Aranygaluska (glutén, tojás, dió)* Vaníliaöntet (tej)* Kenyér (glutén)*</p> <p>Energia: 642,05 kCal Zsír: 13,76 g Telített zsírsavak: 3,86 g Fehérje: 23,87 g Szénhidrát: 102,65 g Hozzáadott cukor: 22,10 g Sótartalom: 1,87 g</p>	
Uzsonna	<p>Kenyér (glutén)* Margarin Turista szalámi (szója, tej, mustár)* Zöldpaprika</p> <p>Energia: 152,50 kCal Zsír: 5,32 g Telített zsírsavak: 1,49 g Fehérje: 5,17 g Szénhidrát: 20,28 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,74 g</p>	<p>Süt tökös muffin (glutén, tojás, tej)*</p> <p>Energia: 270,30 kCal Zsír: 9,95 g Telített zsírsavak: 1,25 g Fehérje: 4,97 g Szénhidrát: 39,48 g Hozzáadott cukor: 13,00 g Sótartalom: 0,10 g</p>	<p>Kenyér (glutén)* Margarin Párizsi felvágott (szója, tej)* Uborka</p> <p>Energia: 148,64 kCal Zsír: 4,92 g Telített zsírsavak: 1,33 g Fehérje: 5,15 g Szénhidrát: 20,26 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,86 g</p>	<p>Müzli szelet (glutén, mogyoró)* Alma</p> <p>Energia: 136,50 kCal Zsír: 2,10 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 2,80 g Szénhidrát: 26,80 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>	

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket