

HETI ÉTLAP

Óvodás étlap

2024. október 28., hétfő - 2024. november 2., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	SZOMBAT
Tízórai	<p>Vaniliapuding (tej)*</p> <p>Energia: 121,25 kCal Zsír: 3,00 g Telített zsírsavak: 2,00 g Fehérje: 2,38 g Szénhidrát: 21,25 g Hozzáadott cukor: 125,00 g Sótartalom: 0,23 g</p>	<p>Tej (tej)* Kifli (glutén, tej)* Csirkemájpástétom (tej)* Paradicsom</p> <p>Energia: 274,94 kCal Zsír: 5,59 g Telített zsírsavak: 2,25 g Fehérje: 14,04 g Szénhidrát: 40,89 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,88 g</p>	<p>Gyümölcsle Zsemle (glutén)* Margarin Bécsi felvágott Zöldpaprika</p> <p>Energia: 286,94 kCal Zsír: 3,67 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 6,70 g Szénhidrát: 51,79 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,06 g</p>	<p>Gyümölcsstea Kifli (glutén, tej)* Margarin Camembert sajt (tej)* Uborka</p> <p>Energia: 244,47 kCal Zsír: 5,06 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 6,79 g Szénhidrát: 42,64 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,61 g</p>	
Ebéd	<p>Brokkolis zöldségleves (glutén, zeller)* Pulykapörkölt Galuska (glutén, tojás)* Csemege uborka (mustár)*</p> <p>Energia: 474,08 kCal Zsír: 14,30 g Telített zsírsavak: 2,87 g Fehérje: 23,33 g Szénhidrát: 60,08 g Hozzáadott cukor: 50,00 g Sótartalom: 3,27 g</p>	<p>Csurgatott tojásleves (glutén, tojás)* Rántott halrudacskák (glutén, tojás, hal)* Párolt rizs Remoulade mártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2)*</p> <p>Energia: 570,10 kCal Zsír: 26,17 g Telített zsírsavak: 8,26 g Fehérje: 18,54 g Szénhidrát: 62,90 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 2,10 g</p>	<p>Édesburgonya-kréMLEVES (tej, zeller)* Pirított zsemlekocka (glutén)* Babf zelék (glutén, tej)* Hamburger (glutén, tojás, tej, mustár)* Kenyér (glutén)*</p> <p>Energia: 1 026,33 kCal Zsír: 29,91 g Telített zsírsavak: 10,93 g Fehérje: 39,83 g Szénhidrát: 141,66 g Hozzáadott cukor: 28,50 g Sótartalom: 5,05 g</p>	<p>Sertésgulyás (zeller)* Csurgatott tészta (glutén, tojás)* Diós kalács (glutén, tojás, tej, dió)* Mákos kalács (glutén, tojás, tej)*</p> <p>Energia: 1 007,07 kCal Zsír: 35,48 g Telített zsírsavak: 3,81 g Fehérje: 29,11 g Szénhidrát: 137,72 g Hozzáadott cukor: 37,00 g Sótartalom: 1,12 g</p>	
Uzsonna	<p>Három sajtos pizza (glutén, tej, zeller, SO2)*</p> <p>Energia: 251,11 kCal Zsír: 7,96 g Telített zsírsavak: 4,80 g Fehérje: 11,51 g Szénhidrát: 32,81 g Hozzáadott cukor: 3,00 g Sótartalom: 0,91 g</p>	<p>Kenyér (glutén)* Margarin Zöldséges felvágott (szója, tej, zeller)* Paradicsom</p> <p>Energia: 144,70 kCal Zsír: 4,18 g Telített zsírsavak: 0,97 g Fehérje: 5,47 g Szénhidrát: 20,64 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,92 g</p>	<p>Rozskenyér (glutén)* Diós-almás sajtkrém (tej, dió)*</p> <p>Energia: 136,88 kCal Zsír: 4,92 g Telített zsírsavak: 2,42 g Fehérje: 1,17 g Szénhidrát: 18,02 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,54 g</p>	<p>Lenmagos-húsos hajtóka (glutén, tojás)*</p> <p>Energia: 263,74 kCal Zsír: 10,01 g Telített zsírsavak: 2,59 g Fehérje: 9,40 g Szénhidrát: 33,19 g Hozzáadott cukor: 1,00 g Sótartalom: 0,50 g</p>	

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket