

HETI ÉTLAP

Óvodás étlap

2024. december 2., hétfő - 2024. december 7., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p>Kefir (tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</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 (0.2000 liter/adag)</p> <p>Zsemle (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Gépsonkás túrókrém (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* (0.0143 kg/adag)</p> <p>Sárgarépa (0.0200 kg/adag)</p> <p>Energia: 222,78 kCal Zsír: 1,71 g Telített zsírsavak: 0,39 g Fehérje: 6,59 g Szénhidrát: 44,21 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,85 g</p>	<p>Tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Rozskenyér (glutén)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Zala felvágott (glutén, szója, mustár)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Uborka (0.0070 kg/adag)</p> <p>Energia: 238,14 kCal Zsír: 7,79 g Telített zsírsavak: 2,96 g Fehérje: 9,19 g Szénhidrát: 27,98 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,84 g</p>	<p>Gyümölcsstea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Körözött (tej)* (0.0133 kg/adag)</p> <p>Paradicsom (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 220,91 kCal Zsír: 2,63 g Telített zsírsavak: 0,84 g Fehérje: 5,89 g Szénhidrát: 43,22 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,68 g</p>	<p>Zöldtea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Zsemle (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Kockasajt (tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Zöldpaprika (0.0080 kg/adag)</p> <p>Energia: 240,44 kCal Zsír: 2,59 g Telített zsírsavak: 0,63 g Fehérje: 6,03 g Szénhidrát: 47,51 g Hozzáadott cukor: 17,50 g Sótartalom: 0,67 g</p>	<p>Tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Kakaós gabonapehely (0.0170 kg/adag)</p> <p>Energia: 163,41 kCal Zsír: 3,51 g Telített zsírsavak: 1,99 g Fehérje: 8,16 g Szénhidrát: 23,18 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>
Ebéd	<p>Vegyes gyümölcsleves (glutén, tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Finomf zelék (glutén, tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Sült csirkemell (mustár)* (1.0000 szelet/adag)</p> <p>Kenyér (glutén)* (0.0350 kg/adag)</p> <p>Energia: 415,58 kCal Zsír: 10,50 g Telített zsírsavak: 2,87 g Fehérje: 26,36 g Szénhidrát: 51,31 g Hozzáadott cukor: 8,20 g Sótartalom: 1,73 g</p>	<p>Paradicsomleves (glutén, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Bet tészta (glutén)* (0.0100 kg/adag)</p> <p>Rakott kelkáposzta (glutén, tej)* (0.0250 tepszi/adag)</p> <p>Energia: 425,78 kCal Zsír: 22,01 g Telített zsírsavak: 8,90 g Fehérje: 21,29 g Szénhidrát: 34,50 g Hozzáadott cukor: 4,70 g Sótartalom: 1,24 g</p>	<p>Csurgatott tojásleves (glutén, tojás)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Zöldborsóf zelék (glutén)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Sült csirkecomb (mustár)* (0.0350 kg/adag)</p> <p>Kenyér (glutén)* (0.0350 kg/adag)</p> <p>Energia: 423,77 kCal Zsír: 15,82 g Telített zsírsavak: 2,77 g Fehérje: 25,81 g Szénhidrát: 42,44 g Hozzáadott cukor: 3,00 g Sótartalom: 2,25 g</p>	<p>Bableves (glutén, tej, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Reszelt tészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Rántott sertéskaraj (glutén, tojás)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Petrezselymes burgonya (0.1500 kg/adag)</p> <p>Káposztasaláta (0.0588 kg/adag)</p> <p>Energia: 627,06 kCal Zsír: 15,41 g Telített zsírsavak: 4,34 g Fehérje: 30,32 g Szénhidrát: 85,32 g Hozzáadott cukor: 1,50 g Sótartalom: 2,70 g</p>	<p>Sertésgulyás (zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Csurgatott tészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Krumplis tészta (glutén)* (0.2000 kg/adag)</p> <p>Csemege uborka (mustár)* (0.0450 kg/adag)</p> <p>Energia: 498,72 kCal Zsír: 13,65 g Telített zsírsavak: 2,95 g Fehérje: 16,80 g Szénhidrát: 73,28 g Hozzáadott cukor: 50,00 g Sótartalom: 1,67 g</p>	<p>Süt tökrémlés (tej, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Pírtott tökag (0.0059 kg/adag)</p> <p>Rakott karfiol (glutén, tej)* (0.0250 tepszi/adag)</p> <p>Energia: 561,30 kCal Zsír: 26,92 g Telített zsírsavak: 10,07 g Fehérje: 20,60 g Szénhidrát: 53,27 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,83 g</p>
Uzsonna	<p>Kenyér (glutén, tojás, tej)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Soproni felvágott (szója, tej)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Zöldpaprika (0.0080 kg/adag)</p> <p>Energia: 155,40 kCal Zsír: 5,51 g Telített zsírsavak: 1,57 g Fehérje: 5,39 g Szénhidrát: 20,18 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,54 g</p>	<p>Kakaós csiga (glutén, tojás, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Alma (0.1000 kg/adag)</p> <p>Energia: 297,09 kCal Zsír: 5,38 g Telített zsírsavak: 0,88 g Fehérje: 6,77 g Szénhidrát: 53,91 g Hozzáadott cukor: 9,50 g Sótartalom: 0,22 g</p>	<p>Zsemle (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>F tt tojás (tojás)* (0.5000 db/adag)</p> <p>Jégsaláta (0.0175 db/adag)</p> <p>Energia: 191,89 kCal Zsír: 4,51 g Telített zsírsavak: 1,32 g Fehérje: 7,35 g Szénhidrát: 29,39 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,71 g</p>	<p>Süt tökös pite (glutén, tojás, tej)* (0.0167 tepszi/adag)</p> <p>Energia: 445,47 kCal Zsír: 17,20 g Telített zsírsavak: 3,02 g Fehérje: 6,88 g Szénhidrát: 63,84 g Hozzáadott cukor: 12,10 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Gesztenyés rudi (szója)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Mandarin (0.1000 kg/adag)</p> <p>Energia: 134,40 kCal Zsír: 3,95 g Telített zsírsavak: 2,79 g Fehérje: 1,84 g Szénhidrát: 23,81 g Hozzáadott cukor: 30,00 g Sótartalom: 0,01 g</p>	<p>Szezámós-húsos hajtóka (glutén, tojás, szója, szezámmag)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Energia: 258,61 kCal Zsír: 9,64 g Telített zsírsavak: 2,47 g Fehérje: 9,06 g Szénhidrát: 32,99 g Hozzáadott cukor: 1,00 g Sótartalom: 0,50 g</p>

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket