

HETI ÉTLAP

Óvodás étlap

2024. december 9., hétfő - 2024. december 14., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p>Gyümölcsjoghurt (tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</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>Gyümölcsstea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Zsemle (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Pulykasonka (szója)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Paradicsom (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 224,27 kCal Zsír: 2,44 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 6,98 g Szénhidrát: 42,70 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 1,04 g</p>	<p>Csokoládés tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Fonott kalács (glutén, tojás, tej)* (0.0450 kg/adag)</p> <p>Sárgabaracklekvár (0.0150 kg/adag)</p> <p>Energia: 402,07 kCal Zsír: 11,96 g Telített zsírsavak: 1,74 g Fehérje: 12,04 g Szénhidrát: 60,65 g Hozzáadott cukor: 33,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Magvas kenyér (glutén, szója)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Olasz felvágott (glutén, szója, tej, mustár)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Zöldpaprika (0.0080 kg/adag)</p> <p>Energia: 254,57 kCal Zsír: 9,53 g Telített zsírsavak: 2,15 g Fehérje: 12,35 g Szénhidrát: 28,09 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 0,89 g</p>	<p>Gyümölcsstea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Trappista sajt (tej)* (0.0135 kg/adag)</p> <p>Jégcsap retek (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 256,31 kCal Zsír: 5,87 g Telített zsírsavak: 2,66 g Fehérje: 8,20 g Szénhidrát: 42,73 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,83 g</p>	<p>Krémtúró (tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Energia: 285,00 kCal Zsír: 11,00 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 18,88 g Szénhidrát: 25,75 g Hozzáadott cukor: 125,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>
Ebéd	<p>Kókusztejes zöldségleves (glutén, szója, tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Ananászos-tejszínes csirkemell (glutén, tej)* (0.0800 liter/adag)</p> <p>Párolt rizs (0.1500 kg/adag)</p> <p>Energia: 454,37 kCal Zsír: 12,56 g Telített zsírsavak: 3,42 g Fehérje: 19,62 g Szénhidrát: 62,74 g Hozzáadott cukor: 15,92 g Sótartalom: 1,82 g</p>	<p>Kajszibarack krémleves (glutén, tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Rakott burgonya (glutén, tojás, tej)* (0.0250 tepsi/adag)</p> <p>Céklasaláta (0.0500 kg/adag)</p> <p>Energia: 623,19 kCal Zsír: 23,51 g Telített zsírsavak: 11,20 g Fehérje: 22,48 g Szénhidrát: 74,25 g Hozzáadott cukor: 11,50 g Sótartalom: 1,33 g</p>	<p>Csontleves (zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Csigatészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Fejtett babf zelék (glutén, tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Sertésvagdalt (glutén, tojás)* (1.0000 szelet/adag)</p> <p>Kenyer (glutén)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Energia: 538,55 kCal Zsír: 19,97 g Telített zsírsavak: 6,60 g Fehérje: 25,13 g Szénhidrát: 54,45 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,14 g</p>	<p>Sárgaborsóleves (glutén)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Spenótf zelék (glutén, tej)* (0.1250 liter/adag)</p> <p>F tt burgonya (0.1000 kg/adag)</p> <p>Sült bajor kolbász (mustár)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Energia: 517,53 kCal Zsír: 21,18 g Telített zsírsavak: 6,72 g Fehérje: 22,46 g Szénhidrát: 54,03 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,39 g</p>	<p>Csirkeraguleves (glutén, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Reszelt tészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Kölesfelfűjt (glutén, tojás, tej)* (0.0250 tepsi/adag)</p> <p>Sárgabaracklekvár (0.0250 kg/adag)</p> <p>Energia: 507,77 kCal Zsír: 15,31 g Telített zsírsavak: 3,76 g Fehérje: 22,56 g Szénhidrát: 68,06 g Hozzáadott cukor: 37,50 g Sótartalom: 1,24 g</p>	<p>Nyírségi gombóclevés (glutén, tojás, tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Serpeny s burgonya virslivel (0.2000 liter/adag)</p> <p>Céklasaláta (0.0500 kg/adag)</p> <p>Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)* (0.0350 kg/adag)</p> <p>Energia: 552,00 kCal Zsír: 18,01 g Telített zsírsavak: 5,58 g Fehérje: 22,82 g Szénhidrát: 60,91 g Hozzáadott cukor: 1,50 g Sótartalom: 4,52 g</p>
Uzsonna	<p>Kenyer (glutén)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Füstölt sajt (tej)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Csemege uborka (mustár)* (0.0070 kg/adag)</p> <p>Energia: 159,51 kCal Zsír: 5,67 g Telített zsírsavak: 2,56 g Fehérje: 6,17 g Szénhidrát: 20,26 g Hozzáadott cukor: 7,00 g Sótartalom: 0,90 g</p>	<p>Túrós bukta (glutén, tojás, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Energia: 282,09 kCal Zsír: 7,63 g Telített zsírsavak: 2,27 g Fehérje: 8,68 g Szénhidrát: 43,70 g Hozzáadott cukor: 7,50 g Sótartalom: 0,35 g</p>	<p>Kenyer (glutén)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Paprikás szalámi (glutén, szója, tej)* (0.0100 kg/adag)</p> <p>Jégcsap retek (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 159,70 kCal Zsír: 5,80 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 5,96 g Szénhidrát: 20,21 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,94 g</p>	<p>Tejszelet (glutén, tojás, mogyoró, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Energia: 107,58 kCal Zsír: 5,18 g Telített zsírsavak: 2,59 g Fehérje: 2,08 g Szénhidrát: 12,94 g Hozzáadott cukor: 33,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Narancs (0.1429 kg/adag)</p> <p>Energia: 58,59 kCal Zsír: 0,43 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 0,86 g Szénhidrát: 12,15 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Diós kalács (glutén, tojás, mogyoró, tej, dió, szezámmag)* (0.0400 db/adag)</p> <p>Mandarin (0.1000 kg/adag)</p> <p>Energia: 279,97 kCal Zsír: 9,83 g Telített zsírsavak: 0,34 g Fehérje: 6,74 g Szénhidrát: 41,11 g Hozzáadott cukor: 8,80 g Sótartalom: 0,20 g</p>

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevet