

HETI ÉTLAP

Óvodás étlap

2024. december 16., hétfő - 2024. december 21., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p>Málnás ivóyoghurt (tej)* (0.1000 liter/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Energia: 234,20 kCal Zsír: 1,15 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 7,85 g Szénhidrát: 40,85 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>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Párizsi felvágott (szója, tej)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Paradicsom (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 243,77 kCal Zsír: 4,99 g Telített zsírsavak: 1,33 g Fehérje: 6,23 g Szénhidrát: 42,60 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 1,03 g</p>	<p>Tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Zsemle (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Ken májas (glutén, szója, tej, mustár)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Uborka (0.0070 kg/adag)</p> <p>Energia: 291,68 kCal Zsír: 6,14 g Telített zsírsavak: 2,43 g Fehérje: 13,10 g Szénhidrát: 40,10 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 0,91 g</p>	<p>Tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Rozskenyér (glutén)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Pritaminpaprikás tojáskrém (tojás, tej)* (0.0143 kg/adag)</p> <p>Jégcsap retek (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 211,97 kCal Zsír: 5,03 g Telített zsírsavak: 2,88 g Fehérje: 8,61 g Szénhidrát: 28,33 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,50 g</p>	<p>Zöldtea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Sajtkrém (tej)* (0.0125 kg/adag)</p> <p>Sörretek (0.0500 db/adag)</p> <p>Energia: 241,50 kCal Zsír: 2,91 g Telített zsírsavak: 1,13 g Fehérje: 5,76 g Szénhidrát: 48,09 g Hozzáadott cukor: 17,50 g Sótartalom: 0,68 g</p>	
Ebéd	<p>Bazsalikomos paradicsomleves (glutén, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Tésztarizs (glutén)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Lecsős csirkecomb (0.1000 liter/adag)</p> <p>Párolt bulgur (glutén)* (0.1500 kg/adag)</p> <p>Energia: 451,55 kCal Zsír: 16,13 g Telített zsírsavak: 2,13 g Fehérje: 24,43 g Szénhidrát: 53,89 g Hozzáadott cukor: 4,00 g Sótartalom: 1,96 g</p>	<p>Zöldbableves (glutén, tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Paradicsomos húsos tészta reszelt sajttal (glutén, tej)* (0.2000 kg/adag)</p> <p>Energia: 450,88 kCal Zsír: 18,90 g Telített zsírsavak: 8,06 g Fehérje: 21,04 g Szénhidrát: 48,68 g Hozzáadott cukor: 0,80 g Sótartalom: 1,85 g</p>	<p>Csontleves (zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Eperlevél tészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Kelkáposztaf zelék (glutén)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Sertésvagdalt (glutén, tojás)* (1.0000 szelet/adag)</p> <p>Kenyér (glutén)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Energia: 450,13 kCal Zsír: 6,97 g Telített zsírsavak: 5,23 g Fehérje: 19,91 g Szénhidrát: 44,02 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,24 g</p>	<p>Karfiolleves (glutén, tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Rizses hús (0.2000 kg/adag)</p> <p>Káposztasaláta (0.0588 kg/adag)</p> <p>Energia: 496,34 kCal Zsír: 19,94 g Telített zsírsavak: 6,58 g Fehérje: 18,59 g Szénhidrát: 57,90 g Hozzáadott cukor: 1,50 g Sótartalom: 2,04 g</p>	<p>Paprikás halleves (hal)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Gyufa tészta (glutén)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Mákos guba (glutén, tej)* (0.1750 kg/adag)</p> <p>Energia: 637,79 kCal Zsír: 13,82 g Telített zsírsavak: 2,26 g Fehérje: 37,96 g Szénhidrát: 88,88 g Hozzáadott cukor: 26,50 g Sótartalom: 1,43 g</p>	
Uzsonna	<p>Kenyér (glutén)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Paradicsomos-marhapárizsis ricottakrém (tej)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Fekete retek (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 134,06 kCal Zsír: 3,30 g Telített zsírsavak: 1,71 g Fehérje: 4,71 g Szénhidrát: 21,01 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,68 g</p>	<p>Müzli szelet (glutén, mogyoró)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Alma (0.1000 kg/adag)</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>	<p>Kenyér (glutén)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Csemege szalámi (0.0100 kg/adag)</p> <p>Zöldpaprika (0.0080 kg/adag)</p> <p>Energia: 159,80 kCal Zsír: 5,78 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 6,01 g Szénhidrát: 20,23 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 0,99 g</p>	<p>Túró rudi (szója, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Energia: 84,87 kCal Zsír: 4,39 g Telített zsírsavak: 2,92 g Fehérje: 2,25 g Szénhidrát: 9,06 g Hozzáadott cukor: 23,00 g Sótartalom: 0,02 g</p>	<p>Banán (0.2000 kg/adag)</p> <p>Energia: 190,00 kCal Zsír: 0,40 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 2,60 g Szénhidrát: 42,00 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>	

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket