

# HETI ÉTLAP

Gyöngyvirág Óvoda II.

Óvodás étlap

2024. augusztus 5., hétf - 2024. augusztus 10., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p><b>Kefir</b> (tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Kifli</b> (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><b>Gyümölcsstea</b> (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Zsemle</b> (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Margarin</b> (0.0080 kg/adag)</p> <p><b>Olasz felvágott</b> (glutén, szója, tej, mustár)* (0.0150 kg/adag)</p> <p><b>Paradicsom</b> (0.0150 kg/adag)</p> <p>Energia: 249,12 kCal Zsír: 5,36 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 6,57 g Szénhidrát: 42,75 g Hozzáadott cukor: 27,50 g Sótartalom: 1,06 g</p>	<p><b>Kakaó</b> (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Fonott kalács</b> (glutén, tojás, tej)* (0.0450 kg/adag)</p> <p>Energia: 343,43 kCal Zsír: 8,00 g Telített zsírsavak: 2,15 g Fehérje: 12,19 g Szénhidrát: 54,84 g Hozzáadott cukor: 14,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p><b>Citromos limonádé</b> (SO<sub>2</sub>)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Kifli</b> (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Körözött</b> (tej)* (0.0133 kg/adag)</p> <p><b>Zöldpaprika</b> (0.0080 kg/adag)</p> <p>Energia: 252,58 kCal Zsír: 2,70 g Telített zsírsavak: 0,84 g Fehérje: 5,97 g Szénhidrát: 50,77 g Hozzáadott cukor: 20,00 g Sótartalom: 0,68 g</p>	<p><b>Gyümölcsstea</b> (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Rozskenyér</b> (glutén)* (0.0400 kg/adag)</p> <p><b>Margarin</b> (0.0080 kg/adag)</p> <p><b>Camembert sajt</b> (tej)* (0.0100 kg/adag)</p> <p><b>Zöldpaprika</b> (0.0080 kg/adag)</p> <p>Energia: 187,63 kCal Zsír: 4,38 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 2,65 g Szénhidrát: 30,47 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,54 g</p>	
Ebéd	<p><b>Zöldbableves</b> (glutén, tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Csirkepörkölt</b> (glutén)* (0.0800 liter/adag)</p> <p><b>Uborkasaláta</b> (0.0600 kg/adag)</p> <p><b>Galuska</b> (glutén, tojás)* (0.1500 kg/adag)</p> <p>Energia: 458,16 kCal Zsír: 11,41 g Telített zsírsavak: 2,28 g Fehérje: 26,19 g Szénhidrát: 60,04 g Hozzáadott cukor: 1,80 g Sótartalom: 2,94 g</p>	<p><b>Tejfőles burgonyaleves</b> (glutén, tej, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Zöldborsós csirkecomb</b> (0.1000 liter/adag)</p> <p><b>Párolt rizs</b> (0.1500 kg/adag)</p> <p>Energia: 492,37 kCal Zsír: 15,86 g Telített zsírsavak: 3,06 g Fehérje: 20,03 g Szénhidrát: 63,68 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,12 g</p>	<p><b>szibarackleves</b> (glutén, tej, SO<sub>2</sub>)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Kelkáposztaf zelék</b> (glutén)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Sertésvagdalt</b> (glutén, tojás)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Kókuszgolyó</b> (glutén, tojás)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Kenyér</b> (glutén)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Energia: 647,92 kCal Zsír: 26,48 g Telített zsírsavak: 11,46 g Fehérje: 21,67 g Szénhidrát: 78,55 g Hozzáadott cukor: 24,00 g Sótartalom: 1,83 g</p>	<p><b>Paradicsomleves</b> (glutén, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Bet tészta</b> (glutén)* (0.0100 kg/adag)</p> <p><b>Mustáros sertéssült</b> (mustár)* (1.0000 szelet/adag)</p> <p><b>Burgonyapüré</b> (tej)* (0.1500 kg/adag)</p> <p><b>Kovászos uborka</b> (0.0400 kg/adag)</p> <p>Energia: 446,43 kCal Zsír: 15,36 g Telített zsírsavak: 4,94 g Fehérje: 21,07 g Szénhidrát: 50,75 g Hozzáadott cukor: 7,70 g Sótartalom: 1,56 g</p>	<p><b>Csirkeguleves</b> (glutén, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Csurgatott tészta</b> (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p><b>Paradicsomos húsos tészta reszelt sajttal</b> (glutén, tej)* (0.2000 kg/adag)</p> <p>Energia: 532,08 kCal Zsír: 23,49 g Telített zsírsavak: 8,06 g Fehérje: 30,87 g Szénhidrát: 48,66 g Hozzáadott cukor: 0,80 g Sótartalom: 1,98 g</p>	
Uzsonna	<p><b>Kakaós kalács</b> (glutén, tojás, tej)* (0.0400 db/adag)</p> <p><b>Sárgadinnye</b> (0.1100 kg/adag)</p> <p>Energia: 262,74 kCal Zsír: 5,99 g Telített zsírsavak: 0,91 g Fehérje: 5,40 g Szénhidrát: 46,18 g Hozzáadott cukor: 11,60 g Sótartalom: 0,22 g</p>	<p><b>F tt kukorica</b> (0.5000 db/adag)</p> <p>Energia: 65,50 kCal Zsír: 0,80 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 2,35 g Szénhidrát: 11,80 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p><b>Kenyér</b> (glutén)* (0.0400 kg/adag)</p> <p><b>Margarin</b> (0.0080 kg/adag)</p> <p><b>Párizsi felvágott</b> (szója, tej)* (0.0150 kg/adag)</p> <p><b>Paradicsom</b> (0.0150 kg/adag)</p> <p>Energia: 151,25 kCal Zsír: 4,94 g Telített zsírsavak: 1,33 g Fehérje: 5,23 g Szénhidrát: 20,74 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,86 g</p>	<p><b>Barackos linzer</b> (glutén, tojás, tej)* (0.0125 tepsi/adag)</p> <p>Energia: 242,78 kCal Zsír: 10,62 g Telített zsírsavak: 1,21 g Fehérje: 3,40 g Szénhidrát: 32,87 g Hozzáadott cukor: 10,40 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p><b>Tejszelet</b> (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>	

\* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevet

# HETI ÉTLAP

Gyöngyvirág Óvoda II.

Óvodás étlap

2024. augusztus 12., hétf - 2024. augusztus 17., szo

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p><b>Gyümölcsjoghurt</b> (tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Kifli</b> (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><b>Gyümölcstea</b> (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Zsemle</b> (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Margarin</b> (0.0080 kg/adag)</p> <p><b>Mortadela felvágott</b> (szója, tej)* (0.0150 kg/adag)</p> <p><b>Paradicsom</b> (0.0150 kg/adag)</p> <p>Energia: 253,32 kCal Zsír: 5,53 g Telített zsírsavak: 1,33 g Fehérje: 7,23 g Szénhidrát: 42,70 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 1,07 g</p>	<p><b>Citromos limonádé</b> (SO<sub>2</sub>)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Zsemle</b> (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Kukoricás tonhalkrém</b> (tojás, hal, szója)* (0.0143 kg/adag)</p> <p><b>Uborka</b> (0.0070 kg/adag)</p> <p>Energia: 266,68 kCal Zsír: 3,67 g Telített zsírsavak: 0,60 g Fehérje: 6,56 g Szénhidrát: 50,79 g Hozzáadott cukor: 20,00 g Sótartalom: 0,94 g</p>	<p><b>Tej</b> (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Kifli</b> (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Sült hagymás sonkakrém</b> (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* (0.0150 kg/adag)</p> <p><b>Zöldpaprika</b> (0.0080 kg/adag)</p> <p>Energia: 275,20 kCal Zsír: 6,07 g Telített zsírsavak: 2,65 g Fehérje: 13,17 g Szénhidrát: 40,87 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,83 g</p>	<p><b>Gyümölcstea</b> (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Zsemle</b> (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Margarin</b> (0.0080 kg/adag)</p> <p><b>Trappista sajt</b> (tej)* (0.0135 kg/adag)</p> <p><b>Uborka</b> (0.0070 kg/adag)</p> <p>Energia: 251,29 kCal Zsír: 5,24 g Telített zsírsavak: 2,66 g Fehérje: 8,06 g Szénhidrát: 42,26 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,93 g</p>	
Ebéd	<p><b>Csurgatott tojásleves</b> (glutén, tojás)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Zöldséges sertéstokány</b> (0.1000 liter/adag)</p> <p><b>Párolt bulgur</b> (glutén)* (0.1500 kg/adag)</p> <p>Energia: 488,45 kCal Zsír: 23,05 g Telített zsírsavak: 6,47 g Fehérje: 21,37 g Szénhidrát: 50,45 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,04 g</p>	<p><b>Kukoricakrémleves mexikói módra</b> (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Tortilla chips</b> (0.0060 kg/adag)</p> <p><b>Majorannás burgonyaf zelék</b> (glutén)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Sült csirkecomb</b> (mustár)* (0.0350 kg/adag)</p> <p><b>Kenyér</b> (glutén)* (0.0350 kg/adag)</p> <p>Energia: 519,78 kCal Zsír: 13,40 g Telített zsírsavak: 2,69 g Fehérje: 24,31 g Szénhidrát: 70,30 g Hozzáadott cukor: 1,40 g Sótartalom: 2,65 g</p>	<p><b>Lebbencsleves</b> (glutén)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Zöldbabf zelék</b> (glutén, tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Sertéspörkölt</b> (0.0750 liter/adag)</p> <p><b>Kenyér</b> (glutén)* (0.0350 kg/adag)</p> <p>Energia: 457,62 kCal Zsír: 21,37 g Telített zsírsavak: 6,54 g Fehérje: 18,97 g Szénhidrát: 44,73 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,98 g</p>	<p><b>Csontleves</b> (zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Csigatészta</b> (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p><b>Halfilé, sörtesztában sütte</b> (glutén, tojás, hal, tej)* (1.0000 szelet/adag)</p> <p><b>Párolt rizs</b> (0.1500 kg/adag)</p> <p><b>Tartármártás</b> (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO<sub>2</sub>)* (0.0900 liter/adag)</p> <p>Energia: 590,77 kCal Zsír: 22,51 g Telített zsírsavak: 4,84 g Fehérje: 23,61 g Szénhidrát: 61,92 g Hozzáadott cukor: 10,90 g Sótartalom: 2,18 g</p>	<p><b>Falusi pulykaraguleves</b> (glutén, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Stíriai metélt</b> (glutén, tojás, tej)* (0.0238 tepszi/adag)</p> <p><b>Csurgatott tészta</b> (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Energia: 694,56 kCal Zsír: 32,30 g Telített zsírsavak: 13,32 g Fehérje: 31,73 g Szénhidrát: 64,91 g Hozzáadott cukor: 21,40 g Sótartalom: 1,40 g</p>	
Uzsonna	<p><b>Mozzarellás-paradicsomos pizza</b> (glutén, tej, zeller, SO<sub>2</sub>)* (0.0417 tepszi/adag)</p> <p>Energia: 268,00 kCal Zsír: 8,60 g Telített zsírsavak: 4,76 g Fehérje: 12,29 g Szénhidrát: 34,87 g Hozzáadott cukor: 3,40 g Sótartalom: 0,86 g</p>	<p><b>Nyári gyümölcssaláta</b> (SO<sub>2</sub>)* (0.0800 kg/adag)</p> <p><b>Háztartási keksz</b> (glutén, SO<sub>2</sub>)* (0.0120 kg/adag)</p> <p>Energia: 108,34 kCal Zsír: 1,07 g Telített zsírsavak: 0,31 g Fehérje: 1,72 g Szénhidrát: 22,72 g Hozzáadott cukor: 4,00 g Sótartalom: 0,10 g</p>	<p><b>Kenyér</b> (glutén)* (0.0500 kg/adag)</p> <p><b>Margarin</b> (0.0080 kg/adag)</p> <p><b>Diák csemege szalámi</b> (mustár)* (0.0100 kg/adag)</p> <p><b>Uborka</b> (0.0070 kg/adag)</p> <p>Energia: 187,64 kCal Zsír: 6,48 g Telített zsírsavak: 1,92 g Fehérje: 6,36 g Szénhidrát: 25,09 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,06 g</p>	<p><b>Burgonyás pogácsa</b> (glutén, tojás, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Sz I</b> (0.0800 kg/adag)</p> <p>Energia: 324,11 kCal Zsír: 13,14 g Telített zsírsavak: 5,06 g Fehérje: 5,81 g Szénhidrát: 43,99 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,50 g</p>	<p><b>Kenyér</b> (glutén)* (0.0500 kg/adag)</p> <p><b>Margarin</b> (0.0080 kg/adag)</p> <p><b>Zöldséges felvágott</b> (szója, tej, zeller)* (0.0150 kg/adag)</p> <p><b>Uborka</b> (0.0070 kg/adag)</p> <p>Energia: 168,34 kCal Zsír: 4,28 g Telített zsírsavak: 0,97 g Fehérje: 6,30 g Szénhidrát: 25,34 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,04 g</p>	

\* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevet

# HETI ÉTLAP

Gyöngyvirág Óvoda II.

Óvodás étlap

2024. augusztus 19., hétf - 2024. augusztus 24., szo

	<b>SZÉNEDA</b>	<b>CSÜTÖRTÖK</b>	<b>PÉNTEK</b>	<b>SZOMBAT</b>
<b>Tízórai</b>	<p><b>Tej</b> (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Kakaós gabonapehely</b> (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>	<p><b>Gyümölcs tea</b> (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Zsemle</b> (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Margarin</b> (0.0080 kg/adag)</p> <p><b>Bécsi felvágott</b> (0.0150 kg/adag)</p> <p><b>Paradicsom</b> (0.0150 kg/adag)</p> <p>Energia: 243,72 kCal Zsír: 3,68 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 6,57 g Szénhidrát: 42,77 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 1,06 g</p>	<p><b>Gyümölcslé</b> (0.1500 liter/adag)</p> <p><b>Zsemle</b> (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Ken májas</b> (glutén, szója, tej, mustár)* (0.0150 kg/adag)</p> <p><b>Uborka</b> (0.0070 kg/adag)</p> <p>Energia: 263,68 kCal Zsír: 3,14 g Telített zsírsavak: 0,44 g Fehérje: 6,45 g Szénhidrát: 46,15 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 0,91 g</p>	
<b>Ebéd</b>	<p><b>CukkinikréMLEVES</b> (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Pirított zsemle kocka</b> (glutén)* (0.0100 kg/adag)</p> <p><b>Sült csirkecomb</b> (mustár)* (1.0000 adag/adag)</p> <p><b>Sült burgonya</b> (0.1500 kg/adag)</p> <p><b>Csemege uborka</b> (mustár)* (0.0625 kg/adag)</p> <p>Energia: 632,36 kCal Zsír: 15,53 g Telített zsírsavak: 3,88 g Fehérje: 36,65 g Szénhidrát: 77,33 g Hozzáadott cukor: 52,40 g Sótartalom: 2,84 g</p>	<p><b>Karfiol leves</b> (glutén, tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Rizses hús</b> (0.2000 kg/adag)</p> <p><b>Paradicsomsaláta</b> (0.0625 kg/adag)</p> <p>Energia: 504,37 kCal Zsír: 21,67 g Telített zsírsavak: 6,84 g Fehérje: 18,44 g Szénhidrát: 55,91 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,64 g</p>	<p><b>Tejszínes nektarinleves</b> (glutén, tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Bolognai makaróni</b> (glutén, tej, zeller)* (0.2000 kg/adag)</p> <p>Energia: 513,77 kCal Zsír: 14,65 g Telített zsírsavak: 6,40 g Fehérje: 21,97 g Szénhidrát: 73,31 g Hozzáadott cukor: 13,00 g Sótartalom: 0,45 g</p>	
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Rozskenyér</b> (glutén)* (0.0400 kg/adag)</p> <p><b>Bazsalikomós vajkrém</b> (tej)* (0.0150 kg/adag)</p> <p><b>Paradicsom</b> (0.0150 kg/adag)</p> <p>Energia: 173,55 kCal Zsír: 8,97 g Telített zsírsavak: 4,31 g Fehérje: 0,72 g Szénhidrát: 18,18 g Hozzáadott cukor: 0,50 g Sótartalom: 0,51 g</p>	<p><b>Lekváros bukta</b> (glutén, tojás, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Sz I</b> (0.0800 kg/adag)</p> <p>Energia: 270,55 kCal Zsír: 3,69 g Telített zsírsavak: 0,41 g Fehérje: 5,50 g Szénhidrát: 52,54 g Hozzáadott cukor: 17,00 g Sótartalom: 0,10 g</p>	<p><b>Ftt kukorica</b> (0.5000 db/adag)</p> <p>Energia: 65,50 kCal Zsír: 0,80 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 2,35 g Szénhidrát: 11,80 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>	

\* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevet

# HETI ÉTLAP

Gyöngyvirág Óvoda II.

Óvodás étlap

2024. augusztus 26., hétf - 2024. augusztus 31., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p><b>Gyümölcsjoghurt</b> (tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Kifli</b> (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><b>Tej</b> (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Zsemle</b> (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Margarin</b> (0.0080 kg/adag)</p> <p><b>Zala felvágott</b> (glutén, szója, mustár)* (0.0150 kg/adag)</p> <p><b>Paradicsom</b> (0.0150 kg/adag)</p> <p>Energia: 293,99 kCal Zsír: 7,87 g Telített zsírsavak: 2,96 g Fehérje: 13,35 g Szénhidrát: 40,38 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,01 g</p>	<p><b>Zöldtea</b> (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Kifli</b> (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Padlizsánkrém</b> (glutén, tojás, szója, mustár)* (0.0143 kg/adag)</p> <p>Energia: 251,93 kCal Zsír: 4,28 g Telített zsírsavak: 0,35 g Fehérje: 4,90 g Szénhidrát: 48,37 g Hozzáadott cukor: 19,60 g Sótartalom: 0,69 g</p>	<p><b>Tej</b> (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Zsemle</b> (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Sajtkrém</b> (tej)* (0.0125 kg/adag)</p> <p><b>Kaliforniai paprika</b> (0.0075 kg/adag)</p> <p>Energia: 270,17 kCal Zsír: 5,33 g Telített zsírsavak: 3,12 g Fehérje: 12,56 g Szénhidrát: 41,13 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,78 g</p>	<p><b>Gyümölcsstea</b> (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Kifli</b> (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Pritaminpaprikás tojáskrém</b> (tojás, tej)* (0.0143 kg/adag)</p> <p>Energia: 219,00 kCal Zsír: 2,71 g Telített zsírsavak: 0,89 g Fehérje: 5,88 g Szénhidrát: 42,62 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,57 g</p>	
Ebéd	<p><b>Rántott leves</b> (glutén)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Húsos tortellini</b> (glutén, tojás)* (0.0200 kg/adag)</p> <p><b>Gombás marhatokány</b> (0.1000 liter/adag)</p> <p><b>Kuszkusz</b> (glutén)* (0.1350 kg/adag)</p> <p>Energia: 469,74 kCal Zsír: 12,68 g Telített zsírsavak: 3,63 g Fehérje: 23,64 g Szénhidrát: 63,72 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,09 g</p>	<p><b>Zöldborsóleves</b> (glutén)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Rántott sertéskaraj</b> (glutén, tojás)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Grillezett zöldségköret</b> (0.0900 kg/adag)</p> <p>Energia: 341,29 kCal Zsír: 14,09 g Telített zsírsavak: 3,26 g Fehérje: 21,15 g Szénhidrát: 31,36 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,40 g</p>	<p><b>Paradicsomleves</b> (glutén, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Bet tészta</b> (glutén)* (0.0100 kg/adag)</p> <p><b>Sült csirkemell</b> (mustár)* (1.0000 szelet/adag)</p> <p><b>Tört burgonya</b> (0.1500 kg/adag)</p> <p><b>Paradicsomsaláta</b> (0.0625 kg/adag)</p> <p>Energia: 451,93 kCal Zsír: 11,49 g Telített zsírsavak: 2,57 g Fehérje: 26,21 g Szénhidrát: 55,32 g Hozzáadott cukor: 5,40 g Sótartalom: 1,91 g</p>	<p><b>Vegyes gyümölcsleves</b> (glutén, tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Töfk zelék</b> (glutén, tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Csirkepörkölt</b> (0.0750 liter/adag)</p> <p><b>Kenyér</b> (glutén)* (0.0350 kg/adag)</p> <p>Energia: 463,50 kCal Zsír: 20,43 g Telített zsírsavak: 5,55 g Fehérje: 19,49 g Szénhidrát: 48,47 g Hozzáadott cukor: 7,50 g Sótartalom: 2,27 g</p>	<p><b>Sertésgulyás</b> (zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Reszelt tészta</b> (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p><b>Aranygaluska</b> (glutén, tojás, dió)* (0.1100 kg/adag)</p> <p><b>Vaníliaöntet</b> (tej)* (0.1333 liter/adag)</p> <p>Energia: 602,72 kCal Zsír: 15,11 g Telített zsírsavak: 3,93 g Fehérje: 20,86 g Szénhidrát: 92,50 g Hozzáadott cukor: 22,10 g Sótartalom: 1,43 g</p>	
Uzsonna	<p><b>Szalámis pizza</b> (glutén, szója, tej, zeller, SO2)* (0.0417 tepsi/adag)</p> <p>Energia: 310,87 kCal Zsír: 12,82 g Telített zsírsavak: 3,29 g Fehérje: 14,05 g Szénhidrát: 34,20 g Hozzáadott cukor: 4,40 g Sótartalom: 1,14 g</p>	<p><b>Teljes ki rlés kenyér</b> (glutén, szója)* (0.0400 kg/adag)</p> <p><b>Gépsonkás túrókrém</b> (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* (0.0143 kg/adag)</p> <p><b>Zöldpaprika</b> (0.0080 kg/adag)</p> <p>Energia: 117,51 kCal Zsír: 1,57 g Telített zsírsavak: 0,39 g Fehérje: 5,09 g Szénhidrát: 16,91 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,68 g</p>	<p><b>Kenyér</b> (glutén)* (0.0500 kg/adag)</p> <p><b>Margarin</b> (0.0080 kg/adag)</p> <p><b>Turista szalámi</b> (szója, tej, mustár)* (0.0100 kg/adag)</p> <p><b>Paradicsom</b> (0.0150 kg/adag)</p> <p>Energia: 179,45 kCal Zsír: 5,44 g Telített zsírsavak: 1,49 g Fehérje: 6,08 g Szénhidrát: 25,62 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,86 g</p>	<p><b>Almás- mákos pite</b> (glutén, tojás, tej)* (0.0125 tepsi/adag)</p> <p>Energia: 241,26 kCal Zsír: 11,59 g Telített zsírsavak: 1,50 g Fehérje: 3,88 g Szénhidrát: 29,47 g Hozzáadott cukor: 8,50 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p><b>Túró rudi</b> (szója, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Sz I</b> (0.0800 kg/adag)</p> <p>Energia: 147,27 kCal Zsír: 4,55 g Telített zsírsavak: 2,92 g Fehérje: 2,73 g Szénhidrát: 23,46 g Hozzáadott cukor: 23,00 g Sótartalom: 0,02 g</p>	

\* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevet