

# HETI ÉTLAP

Óvodás étlap

2024. október 7., hétf - 2024. október 12., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p><b>Gyümölcsjoghurt</b> (tej)* <b>Kifli</b> (glutén, tej)*</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> <b>Rozskenyér</b> (glutén)* <b>Makrélakrém</b> (glutén, tojás, hal, szója, tej, mustár)* <b>Sárgarépa</b></p> <p>Energia: 182,73 kCal Zsír: 3,32 g Telített zsírsavak: 0,65 g Fehérje: 2,49 g Szénhidrát: 31,93 g Hozzáadott cukor: 14,00 g Sótartalom: 0,71 g</p>	<p><b>Vanília tej</b> (tej)* <b>Csokoládés kuglóf</b> (glutén, tojás, szója, tej, dió)*</p> <p>Energia: 454,95 kCal Zsír: 21,79 g Telített zsírsavak: 7,51 g Fehérje: 11,43 g Szénhidrát: 51,33 g Hozzáadott cukor: 33,20 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p><b>Gyümölcstea</b> <b>Kifli</b> (glutén, tej)* <b>Margarin</b> <b>Gépsonka</b> (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* <b>Uborka</b></p> <p>Energia: 229,27 kCal Zsír: 3,36 g Telített zsírsavak: 0,40 g Fehérje: 6,89 g Szénhidrát: 42,79 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,99 g</p>	<p><b>Tej</b> (tej)* <b>Zsemle</b> (glutén)* <b>Töml s sajt</b> (tej)* <b>Paradicsom</b></p> <p>Energia: 281,07 kCal Zsír: 6,65 g Telített zsírsavak: 1,99 g Fehérje: 12,80 g Szénhidrát: 40,37 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,88 g</p>	
Ebéd	<p><b>Bazsalikomos paradicsomleves</b> (glutén, zeller)* <b>Tésztarizs</b> (glutén)* <b>Mézes csirkesült</b> <b>Aszalt paradicsomos rizs</b> <b>Céklasaláta</b></p> <p>Energia: 474,50 kCal Zsír: 15,42 g Telített zsírsavak: 2,19 g Fehérje: 22,15 g Szénhidrát: 60,03 g Hozzáadott cukor: 8,50 g Sótartalom: 3,40 g</p>	<p><b>Süt tökrémléves</b> (tej, zeller)* <b>Pirított tökrag</b> <b>Rakott burgonya</b> (glutén, tojás, tej)* <b>Csemege uborka</b> (mustár)*</p> <p>Energia: 715,68 kCal Zsír: 26,36 g Telített zsírsavak: 10,24 g Fehérje: 26,60 g Szénhidrát: 81,92 g Hozzáadott cukor: 50,00 g Sótartalom: 2,18 g</p>	<p><b>Lebbencsleves</b> (glutén)* <b>Paradicsomos káposztaf zelék</b> (glutén)* <b>Sertésvagdalt</b> (glutén, tojás)* <b>Teljes ki rlés kenyér</b> (glutén, szója)*</p> <p>Energia: 417,51 kCal Zsír: 15,19 g Telített zsírsavak: 5,15 g Fehérje: 19,29 g Szénhidrát: 47,56 g Hozzáadott cukor: 4,50 g Sótartalom: 2,08 g</p>	<p><b>Zöldborsóleves</b> (glutén)* <b>Mexikói sertéstokány</b> <b>Párolt bulgur</b> (glutén)*</p> <p>Energia: 503,21 kCal Zsír: 20,98 g Telített zsírsavak: 5,28 g Fehérje: 21,70 g Szénhidrát: 57,81 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,80 g</p>	<p><b>Szarvasgulyás</b> (zeller)* <b>Reszelt tészta</b> (glutén, tojás)* <b>Diós tészta</b> (glutén, mogyoró, dió, szeszámag)* <b>Kenyer</b> (glutén)*</p> <p>Energia: 505,53 kCal Zsír: 11,54 g Telített zsírsavak: 0,41 g Fehérje: 19,79 g Szénhidrát: 76,83 g Hozzáadott cukor: 11,00 g Sótartalom: 1,66 g</p>	
Uzsonna	<p><b>Kenyer</b> (glutén)* <b>Margarin</b> <b>Góliát szalámi</b> <b>Zöldpaprika</b></p> <p>Energia: 175,80 kCal Zsír: 7,18 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 6,83 g Szénhidrát: 20,18 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,14 g</p>	<p><b>Aludt tejes pogácsa</b> (glutén, tojás, tej)* <b>Alma</b></p> <p>Energia: 337,29 kCal Zsír: 14,81 g Telített zsírsavak: 5,77 g Fehérje: 6,63 g Szénhidrát: 42,35 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,60 g</p>	<p><b>Teljes ki rlés kenyér</b> (glutén, szója)* <b>Fokhagymás túrókrém</b> (tej)* <b>Uborka</b></p> <p>Energia: 118,34 kCal Zsír: 1,96 g Telített zsírsavak: 0,65 g Fehérje: 4,71 g Szénhidrát: 16,70 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,61 g</p>	<p><b>Diós-almás lepény</b> (glutén, tojás, tej, dió)*</p> <p>Energia: 263,01 kCal Zsír: 12,88 g Telített zsírsavak: 1,21 g Fehérje: 3,73 g Szénhidrát: 32,15 g Hozzáadott cukor: 10,40 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p><b>Gesztenyés rudi</b> (szója)* <b>Alma</b></p> <p>Energia: 143,40 kCal Zsír: 3,75 g Telített zsírsavak: 2,79 g Fehérje: 1,44 g Szénhidrát: 25,31 g Hozzáadott cukor: 30,00 g Sótartalom: 0,01 g</p>	

\* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevet

# HETI ÉTLAP

Óvodás étlap

2024. október 7., hétf - 2024. október 12., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p><b>Gyümölcsjoghurt</b> (tej)* <b>Kifli</b> (glutén, tej)*</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> <b>Rozskenyér</b> (glutén)* <b>Makrélakrém</b> (glutén, tojás, hal, szója, tej, mustár)* <b>Sárgarépa</b></p> <p>Energia: 182,73 kCal Zsír: 3,32 g Telített zsírsavak: 0,65 g Fehérje: 2,49 g Szénhidrát: 31,93 g Hozzáadott cukor: 14,00 g Sótartalom: 0,71 g</p>	<p><b>Vanília tej</b> (tej)* <b>Csokoládés kuglóf</b> (glutén, tojás, szója, tej, dió)*</p> <p>Energia: 454,95 kCal Zsír: 21,79 g Telített zsírsavak: 7,51 g Fehérje: 11,43 g Szénhidrát: 51,33 g Hozzáadott cukor: 33,20 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p><b>Gyümölcstea</b> <b>Kifli</b> (glutén, tej)* <b>Margarin</b> <b>Gépsonka</b> (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* <b>Uborka</b></p> <p>Energia: 229,27 kCal Zsír: 3,36 g Telített zsírsavak: 0,40 g Fehérje: 6,89 g Szénhidrát: 42,79 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,99 g</p>	<p><b>Tej</b> (tej)* <b>Zsemle</b> (glutén)* <b>Töml s sajt</b> (tej)* <b>Paradicsom</b></p> <p>Energia: 281,07 kCal Zsír: 6,65 g Telített zsírsavak: 1,99 g Fehérje: 12,80 g Szénhidrát: 40,37 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,88 g</p>	
Ebéd	<p><b>Bazsalikomos paradicsomleves</b> (glutén, zeller)* <b>Tésztarizs</b> (glutén)* <b>Mézes csirkesült</b> <b>Aszalt paradicsomos rizs</b> <b>Céklasaláta</b></p> <p>Energia: 474,50 kCal Zsír: 15,42 g Telített zsírsavak: 2,19 g Fehérje: 22,15 g Szénhidrát: 60,03 g Hozzáadott cukor: 8,50 g Sótartalom: 3,40 g</p>	<p><b>Süt tökrémléves</b> (tej, zeller)* <b>Pirított tökrag</b> <b>Rakott burgonya</b> (glutén, tojás, tej)* <b>Csemege uborka</b> (mustár)*</p> <p>Energia: 715,68 kCal Zsír: 26,36 g Telített zsírsavak: 10,24 g Fehérje: 26,60 g Szénhidrát: 81,92 g Hozzáadott cukor: 50,00 g Sótartalom: 2,18 g</p>	<p><b>Lebbencsleves</b> (glutén)* <b>Paradicsomos káposztaf zelék</b> (glutén)* <b>Sertésvagdalt</b> (glutén, tojás)* <b>Teljes ki rlés kenyér</b> (glutén, szója)*</p> <p>Energia: 417,51 kCal Zsír: 15,19 g Telített zsírsavak: 5,15 g Fehérje: 19,29 g Szénhidrát: 47,56 g Hozzáadott cukor: 4,50 g Sótartalom: 2,08 g</p>	<p><b>Zöldborsóleves</b> (glutén)* <b>Mexikói sertéstokány</b> <b>Párolt bulgur</b> (glutén)*</p> <p>Energia: 503,21 kCal Zsír: 20,98 g Telített zsírsavak: 5,28 g Fehérje: 21,70 g Szénhidrát: 57,81 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,80 g</p>	<p><b>Szarvasgulyás</b> (zeller)* <b>Reszelt tészta</b> (glutén, tojás)* <b>Diós tészta</b> (glutén, mogyoró, dió, szeszámag)* <b>Kenyér</b> (glutén)*</p> <p>Energia: 505,53 kCal Zsír: 11,54 g Telített zsírsavak: 0,41 g Fehérje: 19,79 g Szénhidrát: 76,83 g Hozzáadott cukor: 11,00 g Sótartalom: 1,66 g</p>	
Uzsonna	<p><b>Kenyér</b> (glutén)* <b>Margarin</b> <b>Góliát szalámi</b> <b>Zöldpaprika</b></p> <p>Energia: 175,80 kCal Zsír: 7,18 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 6,83 g Szénhidrát: 20,18 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,14 g</p>	<p><b>Aludt tejes pogácsa</b> (glutén, tojás, tej)* <b>Alma</b></p> <p>Energia: 337,29 kCal Zsír: 14,81 g Telített zsírsavak: 5,77 g Fehérje: 6,63 g Szénhidrát: 42,35 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,60 g</p>	<p><b>Teljes ki rlés kenyér</b> (glutén, szója)* <b>Fokhagymás túrókrém</b> (tej)* <b>Uborka</b></p> <p>Energia: 118,34 kCal Zsír: 1,96 g Telített zsírsavak: 0,65 g Fehérje: 4,71 g Szénhidrát: 16,70 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,61 g</p>	<p><b>Diós-almás lepény</b> (glutén, tojás, tej, dió)*</p> <p>Energia: 263,01 kCal Zsír: 12,88 g Telített zsírsavak: 1,21 g Fehérje: 3,73 g Szénhidrát: 32,15 g Hozzáadott cukor: 10,40 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p><b>Gesztenyés rudi</b> (szója)* <b>Alma</b></p> <p>Energia: 143,40 kCal Zsír: 3,75 g Telített zsírsavak: 2,79 g Fehérje: 1,44 g Szénhidrát: 25,31 g Hozzáadott cukor: 30,00 g Sótartalom: 0,01 g</p>	

\* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevet

# HETI ÉTLAP

Óvodás étlap

2024. október 21., hétfő - 2024. október 26., szombat

	HÉTF	KEDD	CSÜSZEDE	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p><b>Kefir</b> (tej)* <b>Kifli</b> (glutén, tej)*</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> <b>Kifli</b> (glutén, tej)* <b>Sonkakrém</b> (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* <b>Paradicsom</b></p> <p>Energia: 220,82 kCal Zsír: 2,50 g Telített zsírsavak: 0,48 g Fehérje: 6,30 g Szénhidrát: 43,15 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,82 g</p>	<p><b>Tej</b> (tej)* <b>Zsemle</b> (glutén)* <b>Margarin</b> <b>Olasz felvágott</b> (glutén, szója, tej, mustár)* <b>Uborka</b></p> <p>Energia: 295,58 kCal Zsír: 8,34 g Telített zsírsavak: 2,15 g Fehérje: 13,27 g Szénhidrát: 40,05 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 1,06 g</p>	<p><b>Zöldtea</b> <b>Zsemle</b> (glutén)* <b>Padlizsánkrém</b> (glutén, tojás, szója, mustár)* <b>Jégcsap retek</b></p> <p>Energia: 249,07 kCal Zsír: 3,66 g Telített zsírsavak: 0,35 g Fehérje: 4,93 g Szénhidrát: 48,22 g Hozzáadott cukor: 19,60 g Sótartalom: 0,79 g</p>	
Ebéd	<p><b>Karottás süt tökrémlés</b> (tej, zeller)* <b>Pirított tökmag</b> <b>Sertéspaprikás</b> (glutén, tej)* <b>Párolt rizs</b></p> <p>Energia: 686,36 kCal Zsír: 29,33 g Telített zsírsavak: 8,52 g Fehérje: 22,16 g Szénhidrát: 76,94 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,63 g</p>	<p><b>Paradicsomleves</b> (glutén, zeller)* <b>Bet tészta</b> (glutén)* <b>Grillezett pulykacsikok</b> (mustár)* <b>Cs ben sült brokkoli</b> (glutén, tojás, tej)*</p> <p>Energia: 333,71 kCal Zsír: 14,90 g Telített zsírsavak: 3,22 g Fehérje: 24,32 g Szénhidrát: 24,01 g Hozzáadott cukor: 7,20 g Sótartalom: 1,38 g</p>	<p><b>Csontleves</b> (zeller)* <b>Csigatészta</b> (glutén, tojás)* <b>Székelykáposzta</b> (glutén, tej)* <b>Kenyér</b> (glutén)*</p> <p>Energia: 412,74 kCal Zsír: 19,84 g Telített zsírsavak: 6,36 g Fehérje: 17,79 g Szénhidrát: 29,48 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,44 g</p>	<p><b>Palócleves</b> (tej, zeller)* <b>Reszelt tészta</b> (glutén, tojás)* <b>Aranygaluska</b> (glutén, tojás, dió)* <b>Vaníliaöntet</b> (tej)* <b>Kenyér</b> (glutén)*</p> <p>Energia: 642,05 kCal Zsír: 13,76 g Telített zsírsavak: 3,86 g Fehérje: 23,87 g Szénhidrát: 102,65 g Hozzáadott cukor: 22,10 g Sótartalom: 1,87 g</p>	
Uzsonna	<p><b>Kenyér</b> (glutén)* <b>Margarin</b> <b>Turista szalámi</b> (szója, tej, mustár)* <b>Zöldpaprika</b></p> <p>Energia: 152,50 kCal Zsír: 5,32 g Telített zsírsavak: 1,49 g Fehérje: 5,17 g Szénhidrát: 20,28 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,74 g</p>	<p><b>Süt tökös muffin</b> (glutén, tojás, tej)*</p> <p>Energia: 270,30 kCal Zsír: 9,95 g Telített zsírsavak: 1,25 g Fehérje: 4,97 g Szénhidrát: 39,48 g Hozzáadott cukor: 13,00 g Sótartalom: 0,10 g</p>	<p><b>Kenyér</b> (glutén)* <b>Margarin</b> <b>Párizsi felvágott</b> (szója, tej)* <b>Uborka</b></p> <p>Energia: 148,64 kCal Zsír: 4,92 g Telített zsírsavak: 1,33 g Fehérje: 5,15 g Szénhidrát: 20,26 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,86 g</p>	<p><b>Müzliszelet</b> (glutén, mogyoró)* <b>Alma</b></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>	

\* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevet

# HETI ÉTLAP

Óvodás étlap

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

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	SZOMBAT
Tízórai	<p><b>Vaniliapuding</b> (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><b>Tej</b> (tej)* <b>Kifli</b> (glutén, tej)* <b>Csirkemájpástétom</b> (tej)* <b>Paradicsom</b></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><b>Gyümölcsle</b> <b>Zsemle</b> (glutén)* <b>Margarin</b> <b>Bécsi felvágott</b> <b>Zöldpaprika</b></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><b>Gyümölcsstea</b> <b>Kifli</b> (glutén, tej)* <b>Margarin</b> <b>Camembert sajt</b> (tej)* <b>Uborka</b></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><b>Brokkolis zöldségleves</b> (glutén, zeller)* <b>Pulykapörkölt</b> <b>Galuska</b> (glutén, tojás)* <b>Csemege uborka</b> (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><b>Csurgatott tojásleves</b> (glutén, tojás)* <b>Rántott halrudacskák</b> (glutén, tojás, hal)* <b>Párolt rizs</b> <b>Remoulade mártás</b> (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><b>Édesburgonya-kréMLEVES</b> (tej, zeller)* <b>Pirított zsemlekocka</b> (glutén)* <b>Babf zelék</b> (glutén, tej)* <b>Hamburger</b> (glutén, tojás, tej, mustár)* <b>Kenyér</b> (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><b>Sertésgulyás</b> (zeller)* <b>Csurgatott tészta</b> (glutén, tojás)* <b>Diós kalács</b> (glutén, tojás, tej, dió)* <b>Mákos kalács</b> (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><b>Három sajtos pizza</b> (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><b>Kenyér</b> (glutén)* <b>Margarin</b> <b>Zöldséges felvágott</b> (szója, tej, zeller)* <b>Paradicsom</b></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><b>Rozskenyér</b> (glutén)* <b>Diós-almás sajtkrém</b> (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><b>Lenmagos-húsos hajtóka</b> (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 összetevet