

HETI ÉTLAP

Óvodás étlap

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

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p>Gyümölcsjoghurt (tej)* Kifli (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>Gyümölcstea Rozskenyér (glutén)* Makrélakrém (glutén, tojás, hal, szója, tej, mustár)* Sárgarépa</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>Vaníliás tej (tej)* Csokoládés kuglóf (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>Gyümölcstea Kifli (glutén, tej)* Margarin Gépsonka (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* Uborka</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>Tej (tej)* Zsemle (glutén)* Töml s sajt (tej)* Paradicsom</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>Bazsalikomos paradicsomleves (glutén, zeller)* Tésztarizs (glutén)* Mézes csirkesült Aszalt paradicsomos rizs Céklasaláta</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>Süt tökrémléves (tej, zeller)* Pirított tökrag Rakott burgonya (glutén, tojás, tej)* Csemege uborka (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>Lebbencsleves (glutén)* Paradicsomos káposztaf zelék (glutén)* Sertésvagdalt (glutén, tojás)* Teljes ki rlés kenyér (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>Zöldborsóleves (glutén)* Mexikói sertéstokány Párolt bulgur (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>Szarvasgulyás (zeller)* Reszelt tészta (glutén, tojás)* Diós tészta (glutén, mogyoró, dió, szeszámag)* Kenyer (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>Kenyer (glutén)* Margarin Góliát szalámi Zöldpaprika</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>Aludt tejes pogácsa (glutén, tojás, tej)* Alma</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>Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)* Fokhagymás túrókrém (tej)* Uborka</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>Diós-almás lepény (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>Gesztenyés rudi (szója)* Alma</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 14., hétfő - 2024. október 19., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p>Málnás ivóyoghurt (tej)* Kifli (glutén, tej)*</p>	<p>Tej (tej)* Kifli (glutén, tej)* Ken májas (glutén, szója, tej, mustár)* Uborka</p>	<p>Gyümölcs tea Zsemle (glutén)* Körözött (tej)* Jégcsap retek</p>	<p>Tej (tej)* Rozskenyér (glutén)* Margarin Bécsi felvágott Uborka</p>	<p>Zöldtea Kifli (glutén, tej)* Kockasajt (tej)* Paradicsom</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>Energia: 296,04 kCal Zsír: 6,77 g Telített zsírsavak: 2,43 g Fehérje: 13,19 g Szénhidrát: 40,47 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 0,81 g</p>	<p>Energia: 215,75 kCal Zsír: 1,99 g Telített zsírsavak: 0,84 g Fehérje: 5,82 g Szénhidrát: 42,67 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,78 g</p>	<p>Energia: 236,94 kCal Zsír: 6,60 g Telített zsírsavak: 2,15 g Fehérje: 9,19 g Szénhidrát: 28,15 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,89 g</p>	<p>Energia: 245,50 kCal Zsír: 3,22 g Telített zsírsavak: 0,63 g Fehérje: 6,12 g Szénhidrát: 48,04 g Hozzáadott cukor: 17,50 g Sótartalom: 0,57 g</p>	
Ebéd	<p>Sárgaborsó leves (glutén)* Párolt csirkemell Pirított dara (glutén)* Meggymártás (glutén, tej)*</p>	<p>Rántott leves (glutén)* Húsos tortellini (glutén, tojás)* Majorannás burgonyaf zelék (glutén)* Sült csirkecomb (mustár)* Kenyér (glutén)*</p>	<p>Csontleves (zeller)* Eperlevél tészta (glutén, tojás)* Zöldbabf zelék (glutén, tej)* Fokhagymás sertéssült Kenyér (glutén)*</p>	<p>Kókusztejes zöldségleves (glutén, szója, tej)* F szeres morzsában sült halfilé (glutén, tojás, hal)* Párolt rizs Tartármártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2)*</p>	<p>Csicseriborsó leves (glutén, zeller)* Paradicsomos húsos tészta reszelt sajttal (glutén, tej)*</p>	
	<p>Energia: 499,69 kCal Zsír: 9,53 g Telített zsírsavak: 2,09 g Fehérje: 28,16 g Szénhidrát: 74,57 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,00 g</p>	<p>Energia: 427,16 kCal Zsír: 13,54 g Telített zsírsavak: 2,25 g Fehérje: 20,39 g Szénhidrát: 51,30 g Hozzáadott cukor: 1,40 g Sótartalom: 2,66 g</p>	<p>Energia: 390,36 kCal Zsír: 16,97 g Telített zsírsavak: 4,04 g Fehérje: 20,42 g Szénhidrát: 28,81 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,94 g</p>	<p>Energia: 588,19 kCal Zsír: 21,54 g Telített zsírsavak: 5,64 g Fehérje: 25,88 g Szénhidrát: 69,33 g Hozzáadott cukor: 12,82 g Sótartalom: 2,04 g</p>	<p>Energia: 529,47 kCal Zsír: 18,57 g Telített zsírsavak: 7,35 g Fehérje: 25,36 g Szénhidrát: 65,17 g Hozzáadott cukor: 0,80 g Sótartalom: 2,15 g</p>	
Uzsonna	<p>Kenyér (glutén, tojás, tej)* Tojáskrém (tojás, tej, mustár)* Pritamin paprika</p>	<p>Kakaós kalács (glutén, tojás, tej)* Alma</p>	<p>Kenyér (glutén)* Margarin Farmer felvágott (szója, tej, mustár)* Zöldpaprika</p>	<p>Tejszelet (glutén, tojás, mogoró, tej)* Alma</p>	<p>Körte Háztartási keksz (glutén, SO2)*</p>	
	<p>Energia: 124,37 kCal Zsír: 2,16 g Telített zsírsavak: 0,74 g Fehérje: 4,91 g Szénhidrát: 20,48 g Hozzáadott cukor: 1,10 g Sótartalom: 0,61 g</p>	<p>Energia: 273,54 kCal Zsír: 6,51 g Telített zsírsavak: 0,91 g Fehérje: 4,98 g Szénhidrát: 47,56 g Hozzáadott cukor: 11,60 g Sótartalom: 0,22 g</p>	<p>Energia: 150,00 kCal Zsír: 5,04 g Telített zsírsavak: 1,34 g Fehérje: 5,17 g Szénhidrát: 20,28 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,74 g</p>	<p>Energia: 161,58 kCal Zsír: 5,78 g Telített zsírsavak: 2,59 g Fehérje: 2,38 g Szénhidrát: 24,24 g Hozzáadott cukor: 33,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Energia: 113,12 kCal Zsír: 1,12 g Telített zsírsavak: 0,31 g Fehérje: 1,56 g Szénhidrát: 24,12 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,10 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>Kefir (tej)* Kifli (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>Gyümölcsstea Kifli (glutén, tej)* Sonkakrém (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* Paradicsom</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>Tej (tej)* Zsemle (glutén)* Margarin Olasz felvágott (glutén, szója, tej, mustár)* Uborka</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>Zöldtea Zsemle (glutén)* Padlizsánkrém (glutén, tojás, szója, mustár)* Jégcsap retek</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>Karottás süttökkrémlés (tej, zeller)* Pirított tökmag Sertéppaprikás (glutén, tej)* Párolt rizs</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>Paradicsomleves (glutén, zeller)* Bet tészta (glutén)* Grillezett pulykacsikok (mustár)* Cs ben sült brokkoli (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>Csontleves (zeller)* Csigatészta (glutén, tojás)* Székelykáposzta (glutén, tej)* Kenyér (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>Palócleves (tej, zeller)* Reszelt tészta (glutén, tojás)* Aranygaluska (glutén, tojás, dió)* Vaníliaöntet (tej)* Kenyér (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>Kenyér (glutén)* Margarin Turista szalámi (szója, tej, mustár)* Zöldpaprika</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>Süttökös muffin (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>Kenyér (glutén)* Margarin Párizsi felvágott (szója, tej)* Uborka</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>Müzliszelet (glutén, mogyoró)* Alma</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., szomb

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