

HETI ÉTLAP

Óvodás étlap

2024. november 4., hétf - 2024. november 9., szomb

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p>Tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Fahéjas gabonapehely (glutén)* (0.0170 kg/adag)</p> <p>Energia: 171,06 kCal Zsír: 4,72 g Telített zsírsavak: 1,99 g Fehérje: 7,77 g Szénhidrát: 23,08 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,18 g</p>	<p>Gyümölcs tea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Zsemle (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Zöldséges tojáskrém (glutén, tojás, szója, tej, zeller, mustár)* (0.0143 kg/adag)</p> <p>Paradicsom (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 221,85 kCal Zsír: 2,54 g Telített zsírsavak: 1,02 g Fehérje: 6,01 g Szénhidrát: 42,69 g Hozzáadott cukor: 13,20 g Sótartalom: 0,88 g</p>	<p>Tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Zala felvágott (glutén, szója, mustár)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Uborka (0.0070 kg/adag)</p> <p>Energia: 295,74 kCal Zsír: 8,48 g Telített zsírsavak: 2,96 g Fehérje: 13,36 g Szénhidrát: 40,27 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,91 g</p>	<p>Gyümölcs tea (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>Zöldtea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Mozzarella sajt (tej)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Sörretek (0.0500 db/adag)</p> <p>Energia: 271,40 kCal Zsír: 5,73 g Telített zsírsavak: 2,11 g Fehérje: 7,51 g Szénhidrát: 47,71 g Hozzáadott cukor: 17,50 g Sótartalom: 0,78 g</p>	
Ebéd	<p>Tarhonyaleves (glutén)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Párolt sertéskaraj (1.0000 szelet/adag)</p> <p>Pírtott dara (glutén)* (0.1000 kg/adag)</p> <p>Meggy mártás (glutén, tej)* (0.0800 liter/adag)</p> <p>Energia: 548,79 kCal Zsír: 20,10 g Telített zsírsavak: 4,51 g Fehérje: 20,40 g Szénhidrát: 71,55 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,63 g</p>	<p>Kelkáposztaleves (glutén, tej, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Gombás sertéstopány (glutén, tej)* (0.0900 liter/adag)</p> <p>Párolt rizs (0.1500 kg/adag)</p> <p>Energia: 530,56 kCal Zsír: 23,61 g Telített zsírsavak: 7,43 g Fehérje: 17,75 g Szénhidrát: 58,86 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,64 g</p>	<p>Csontleves (zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Csigatészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Erdélyi rakott káposzta (glutén, tej)* (0.0250 tepsi/adag)</p> <p>Energia: 391,92 kCal Zsír: 21,40 g Telített zsírsavak: 8,69 g Fehérje: 15,97 g Szénhidrát: 23,39 g Hozzáadott cukor: 6,30 g Sótartalom: 1,15 g</p>	<p>Csurgatott tojásleves (glutén, tojás)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Serpeny s burgonya virslivel (0.2000 liter/adag)</p> <p>Káposztasaláta (0.0588 kg/adag)</p> <p>Kenyér (glutén)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Energia: 404,96 kCal Zsír: 14,23 g Telített zsírsavak: 3,73 g Fehérje: 14,47 g Szénhidrát: 47,96 g Hozzáadott cukor: 1,50 g Sótartalom: 3,44 g</p>	<p>Csirke raguleves (glutén, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Csurgatott tészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Pozsonyi kocka (glutén, tojás, tej)* (0.0250 tepsi/adag)</p> <p>Energia: 633,52 kCal Zsír: 30,44 g Telített zsírsavak: 10,09 g Fehérje: 24,42 g Szénhidrát: 62,93 g Hozzáadott cukor: 31,30 g Sótartalom: 0,74 g</p>	
Uzsonna	<p>Kenyér (glutén)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Csemege szalámi (0.0100 kg/adag)</p> <p>Jégcsap retek (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 159,70 kCal Zsír: 5,77 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 6,03 g Szénhidrát: 20,21 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 0,99 g</p>	<p>Lekváros bukta (glutén, tojás, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Alma (0.1000 kg/adag)</p> <p>Energia: 262,15 kCal Zsír: 4,13 g Telített zsírsavak: 0,41 g Fehérje: 5,32 g Szénhidrát: 49,44 g Hozzáadott cukor: 17,00 g Sótartalom: 0,10 g</p>	<p>Kenyér (glutén)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Zöldséges-sajtos ricottakrém (tej)* (0.0143 kg/adag)</p> <p>Uborka (0.0070 kg/adag)</p> <p>Energia: 122,89 kCal Zsír: 2,04 g Telített zsírsavak: 1,05 g Fehérje: 4,56 g Szénhidrát: 20,98 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,64 g</p>	<p>Diós brownie (glutén, tojás, tej, dió)* (0.0104 tepsi/adag)</p> <p>Energia: 296,42 kCal Zsír: 19,23 g Telített zsírsavak: 1,73 g Fehérje: 4,07 g Szénhidrát: 26,71 g Hozzáadott cukor: 28,20 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Kenyér (glutén)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Sajtkrém (tej)* (0.0080 kg/adag)</p> <p>Jégsaláta (0.0175 db/adag)</p> <p>Csemege sertéskaraj (0.0150 kg/adag)</p> <p>Zöldpaprika (0.0080 kg/adag)</p> <p>Energia: 132,61 kCal Zsír: 2,06 g Telített zsírsavak: 0,72 g Fehérje: 6,79 g Szénhidrát: 21,01 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,56 g</p>	

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevet

HETI ÉTLAP

Óvodás étlap

2024. november 11., hétf - 2024. november 16., 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>Zöldf szeres vajkrém (tej)* (0.0100 kg/adag)</p> <p>Uborka (0.0070 kg/adag)</p> <p>Energia: 267,37 kCal Zsír: 8,21 g Telített zsírsavak: 3,92 g Fehérje: 4,63 g Szénhidrát: 42,23 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,65 g</p>	<p>Vaníliás tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Mogyorókrém (szója, tej, dió)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Energia: 377,02 kCal Zsír: 8,42 g Telített zsírsavak: 1,94 g Fehérje: 12,10 g Szénhidrát: 62,37 g Hozzáadott cukor: 25,50 g Sótartalom: 0,69 g</p>	<p>Tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Rozskenyér (glutén)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Kukoricás tonhalkrém (tojás, hal, szója)* (0.0143 kg/adag)</p> <p>Energia: 229,30 kCal Zsír: 6,53 g Telített zsírsavak: 2,59 g Fehérje: 9,11 g Szénhidrát: 28,82 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,77 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>Trappista sajt (tej)* (0.0135 kg/adag)</p> <p>Paradicsom (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 252,75 kCal Zsír: 5,25 g Telített zsírsavak: 2,66 g Fehérje: 8,09 g Szénhidrát: 42,54 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,93 g</p>	
Ebéd	<p>Zöldborsóleves (glutén)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Paprikás csirke (glutén, tej)* (0.0900 liter/adag)</p> <p>Párolt rizs (0.1500 kg/adag)</p> <p>Energia: 476,92 kCal Zsír: 14,72 g Telített zsírsavak: 2,57 g Fehérje: 24,73 g Szénhidrát: 58,69 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,14 g</p>	<p>Karfiolleves (glutén, tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Majorannás burgonyaf 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: 500,01 kCal Zsír: 20,13 g Telített zsírsavak: 6,46 g Fehérje: 18,47 g Szénhidrát: 56,67 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,14 g</p>	<p>Süt tökrémleves (tej, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Pírtott tökmag (0.0059 kg/adag)</p> <p>Csirkemell hentes módra (szója, mustár)* (0.0900 liter/adag)</p> <p>Bordás cs tészta (glutén)* (0.1500 kg/adag)</p> <p>Energia: 616,09 kCal Zsír: 17,96 g Telített zsírsavak: 3,13 g Fehérje: 30,10 g Szénhidrát: 78,73 g Hozzáadott cukor: 12,00 g Sótartalom: 3,21 g</p>	<p>Paradicsomleves (glutén, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Bet tészta (glutén)* (0.0100 kg/adag)</p> <p>Lencsef zelék (glutén, tej, mustár, SO2)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Köményes sertéssült (1.0000 szelet/adag)</p> <p>Kenyér (glutén)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Energia: 460,10 kCal Zsír: 15,41 g Telített zsírsavak: 3,89 g Fehérje: 29,16 g Szénhidrát: 56,08 g Hozzáadott cukor: 5,70 g Sótartalom: 2,06 g</p>	<p>Sertésraguleves (zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Csurgatott tészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Sárgabaracklekváros piskótatekcs (glutén, tojás)* (2.0000 szelet/adag)</p> <p>Csokoládéöntet (tej)* (0.1333 liter/adag)</p> <p>Energia: 500,99 kCal Zsír: 16,53 g Telített zsírsavak: 6,41 g Fehérje: 19,00 g Szénhidrát: 67,08 g Hozzáadott cukor: 56,00 g Sótartalom: 1,33 g</p>	
Uzsonna	<p>Kenyér (glutén)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Löncshús (szója, tej)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Zöldpaprika (0.0080 kg/adag)</p> <p>Energia: 129,60 kCal Zsír: 2,34 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 5,24 g Szénhidrát: 20,45 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 0,80 g</p>	<p>Pizzás csiga (glutén, tojás, tej, zeller, SO2)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Alma (0.1000 kg/adag)</p> <p>Energia: 277,06 kCal Zsír: 6,00 g Telített zsírsavak: 1,49 g Fehérje: 8,39 g Szénhidrát: 46,01 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 0,55 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>	<p>Tejszelet (glutén, tojás, mogyoró, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Alma (0.1000 kg/adag)</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>Sonkás pizza (glutén, szója, tej, zeller, mustár, SO2)* (0.0417 tepsi/adag)</p> <p>Energia: 251,19 kCal Zsír: 6,95 g Telített zsírsavak: 3,27 g Fehérje: 12,37 g Szénhidrát: 34,17 g Hozzáadott cukor: 3,80 g Sótartalom: 1,20 g</p>	

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevet

HETI ÉTLAP

Óvodás étlap

2024. november 18., hétf - 2024. november 23., 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>Csirkemellsonka (glutén, szója, tej)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Paradicsom (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 226,52 kCal Zsír: 2,73 g Telített zsírsavak: 0,34 g Fehérje: 6,96 g Szénhidrát: 42,64 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 1,04 g</p>	<p>Tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Zsemle (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Olasz felvágott (glutén, szója, tej, mustár)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Uborka (0.0070 kg/adag)</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>Gyümölcsstea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Karottás-szezámós sajtkrém (tej, szezámag)* (0.0143 kg/adag)</p> <p>Energia: 226,96 kCal Zsír: 3,52 g Telített zsírsavak: 1,51 g Fehérje: 5,45 g Szénhidrát: 43,27 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,73 g</p>	<p>Tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Burgonyás cipó (glutén)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Sonkakrém (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* (0.0143 kg/adag)</p> <p>Zöldpaprika (0.0080 kg/adag)</p> <p>Energia: 222,09 kCal Zsír: 4,81 g Telített zsírsavak: 2,47 g Fehérje: 11,96 g Szénhidrát: 31,16 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,71 g</p>	
Ebéd	<p>Rántott leves (glutén)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Sonkás tortellini (glutén, tojás)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Zöldborsóf zelék (glutén)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Grillezett pulykacsikók (mustár)* (0.0300 kg/adag)</p> <p>Kenyér (glutén)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Energia: 395,48 kCal Zsír: 15,40 g Telített zsírsavak: 2,72 g Fehérje: 23,16 g Szénhidrát: 39,42 g Hozzáadott cukor: 4,10 g Sótartalom: 2,04 g</p>	<p>Francia hagymaleves (glutén, tej, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Levesgyöngy (glutén, tojás, tej)* (0.0060 kg/adag)</p> <p>Paradicsomos káposztaf 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: 471,17 kCal Zsír: 22,47 g Telített zsírsavak: 7,33 g Fehérje: 19,39 g Szénhidrát: 44,62 g Hozzáadott cukor: 4,50 g Sótartalom: 2,34 g</p>	<p>Karalábéleves (glutén, tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Sült csirkecomb (mustár)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Kukoricás rizs (0.1500 kg/adag)</p> <p>Céklasaláta (0.0500 kg/adag)</p> <p>Energia: 509,16 kCal Zsír: 15,09 g Telített zsírsavak: 3,65 g Fehérje: 32,49 g Szénhidrát: 57,49 g Hozzáadott cukor: 3,90 g Sótartalom: 2,25 g</p>	<p>Csontleves (zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Finommetélt tészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Natúr sertéskaraj (glutén)* (1.0000 szelet/adag)</p> <p>Hagymás tört burgonya (0.1000 kg/adag)</p> <p>Párolt lilakáposzta (0.0800 kg/adag)</p> <p>Energia: 466,00 kCal Zsír: 16,28 g Telített zsírsavak: 3,93 g Fehérje: 21,01 g Szénhidrát: 46,11 g Hozzáadott cukor: 5,60 g Sótartalom: 2,90 g</p>	<p>Kolbászos sárgaborsóleves (glutén, szója, tej, mustár)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Tejbegríz (glutén, tej)* (0.2500 liter/adag)</p> <p>Kakaós porcukor (0.0150 kg/adag)</p> <p>Energia: 412,71 kCal Zsír: 10,28 g Telített zsírsavak: 4,20 g Fehérje: 17,02 g Szénhidrát: 60,24 g Hozzáadott cukor: 23,50 g Sótartalom: 1,48 g</p>	
Uzsonna	<p>Kenyér (glutén)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Szalámis túrókrém (tej, zeller)* (0.0143 kg/adag)</p> <p>Jégcsap retek (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 138,10 kCal Zsír: 3,73 g Telített zsírsavak: 1,85 g Fehérje: 4,76 g Szénhidrát: 20,69 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,68 g</p>	<p>Mákos kalács (glutén, tojás, tej)* (1.0000 szelet/adag)</p> <p>Alma (0.1000 kg/adag)</p> <p>Energia: 337,52 kCal Zsír: 7,75 g Telített zsírsavak: 0,38 g Fehérje: 8,06 g Szénhidrát: 57,28 g Hozzáadott cukor: 13,50 g Sótartalom: 0,10 g</p>	<p>Rozskenyér (glutén)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Turista szalámi (szója, tej, mustár)* (0.0100 kg/adag)</p> <p>Sörretek (0.0500 db/adag)</p> <p>Energia: 142,50 kCal Zsír: 5,31 g Telített zsírsavak: 1,49 g Fehérje: 2,19 g Szénhidrát: 17,67 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,74 g</p>	<p>Meggyes pite (glutén, tojás, tej)* (0.0125 tepsi/adag)</p> <p>Energia: 233,63 kCal Zsír: 9,26 g Telített zsírsavak: 1,50 g Fehérje: 3,24 g Szénhidrát: 35,55 g Hozzáadott cukor: 12,60 g Sótartalom: 0,00 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>	

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevet

HETI ÉTLAP

Óvodás étlap

2024. november 25., hétf - 2024. november 30., 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>Tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Zsemle (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Bécsi felvágott (0.0150 kg/adag)</p> <p>Paradicsom (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 291,64 kCal Zsír: 6,67 g Telített zsírsavak: 2,15 g Fehérje: 13,30 g Szénhidrát: 40,35 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,06 g</p>	<p>Gyümölcsstea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (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: 246,97 kCal Zsír: 3,77 g Telített zsírsavak: 0,44 g Fehérje: 6,41 g Szénhidrát: 42,69 g Hozzáadott cukor: 27,50 g Sótartalom: 0,81 g</p>	<p>Tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Zsemle (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Méz (0.0150 kg/adag)</p> <p>Energia: 306,29 kCal Zsír: 5,12 g Telített zsírsavak: 2,15 g Fehérje: 11,31 g Szénhidrát: 51,93 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 0,71 g</p>	<p>Zöldtea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Töml s sajt (tej)* (0.0125 kg/adag)</p> <p>Pritamin paprika (0.0080 kg/adag)</p> <p>Energia: 254,68 kCal Zsír: 4,27 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 6,10 g Szénhidrát: 47,64 g Hozzáadott cukor: 17,50 g Sótartalom: 0,78 g</p>	
	Ebéd	<p>Paradicsomos zöldségleves (glutén, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Párolt csirkemell (0.0380 kg/adag)</p> <p>Párolt rizs (0.1500 kg/adag)</p> <p>Kapormártás (glutén, tej, SO₂)* (0.0556 liter/adag)</p> <p>Energia: 506,67 kCal Zsír: 15,62 g Telített zsírsavak: 3,88 g Fehérje: 26,53 g Szénhidrát: 62,14 g Hozzáadott cukor: 1,00 g Sótartalom: 2,20 g</p>	<p>Zöldbableves (glutén, tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Rakott burgonya (glutén, tojás, tej)* (0.0250 tepsi/adag)</p> <p>Csalamádé (0.0500 kg/adag)</p> <p>Energia: 570,28 kCal Zsír: 23,02 g Telített zsírsavak: 9,91 g Fehérje: 22,99 g Szénhidrát: 60,57 g Hozzáadott cukor: 2,30 g Sótartalom: 1,63 g</p>	<p>Gyümölcslé (0.2000 liter/adag)</p> <p>Tökf zelék (glutén, tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Sertéspörkölt (glutén)* (0.0800 liter/adag)</p> <p>Kenyér (glutén)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Kókuszgolyó (glutén, tojás)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Energia: 644,70 kCal Zsír: 26,18 g Telített zsírsavak: 9,28 g Fehérje: 23,72 g Szénhidrát: 75,62 g Hozzáadott cukor: 18,00 g Sótartalom: 1,37 g</p>	<p>Csontleves (zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Eperlevél tészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Rántott halfilé (glutén, tojás, hal)* (1.0000 szelet/adag)</p> <p>F tt burgonya (0.1500 kg/adag)</p> <p>Remoulade mártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO₂)* (0.00120 kg/adag)</p> <p>Energia: 603,120 kCal Zsír: 19,53 g Telített zsírsavak: 4,78 g Fehérje: 28,46 g Szénhidrát: 62,30 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 2,44 g</p>	<p>Tárkonyos szarvasraguleves (glutén, tej, zeller, SO₂)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Reszelt tészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Diós tészta (glutén, mogyoró, dió, szezámmag)* (0.1500 kg/adag)</p> <p>Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Energia: 520,55 kCal Zsír: 13,69 g Telített zsírsavak: 1,54 g Fehérje: 20,01 g Szénhidrát: 74,44 g Hozzáadott cukor: 11,00 g Sótartalom: 1,64 g</p>
Uzsonna		<p>Rozskenyér (glutén, tojás)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Bazsalikomos vajkrém (tej)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Kaliforniai paprika (0.0075 kg/adag)</p> <p>Energia: 174,38 kCal Zsír: 9,00 g Telített zsírsavak: 4,31 g Fehérje: 0,83 g Szénhidrát: 18,22 g Hozzáadott cukor: 0,50 g Sótartalom: 0,51 g</p>	<p>Fahéjas csiga (glutén, tojás, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Alma (0.1000 kg/adag)</p> <p>Energia: 311,60 kCal Zsír: 6,10 g Telített zsírsavak: 0,65 g Fehérje: 5,90 g Szénhidrát: 57,05 g Hozzáadott cukor: 13,50 g Sótartalom: 0,24 g</p>	<p>Kenyér (glutén)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Füstölt sajtos tojáskrém (glutén, tojás, szója, tej, mustár)* (0.0143 kg/adag)</p> <p>Fekete retek (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 129,97 kCal Zsír: 2,75 g Telített zsírsavak: 1,08 g Fehérje: 5,28 g Szénhidrát: 20,51 g Hozzáadott cukor: 1,10 g Sótartalom: 0,66 g</p>	<p>Sajtos pogácsa (glutén, tojás, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Alma (0.1000 kg/adag)</p> <p>Energia: 338,78 kCal Zsír: 14,79 g Telített zsírsavak: 4,29 g Fehérje: 8,68 g Szénhidrát: 41,25 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,67 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>

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevet