

2025.01.27.-01.31. Óvoda

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej (7) Padlizsánkrém 1 (10) Kenyér tk (1)	Tej (7) Virslis Ketchup Kenyér tk (1)	Tej (7) Sonka Margarin Uborka Kenyér tk (1)	Kakaó 1 (7) Kuglóf (1,3,7) Margarin	Tej (7) Főtt tojás 1 (3) Vajkrém (7) Kenyér tk (1)
	energia: 244 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,5 g só: 0,7 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 13 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g só: 1 g	energia: 267 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g só: 1,2 g	energia: 287 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 11 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,5 g só: 0,4 g	energia: 235 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g só: 0,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: zeller; mustár; szója; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt
Ebéd	Gulyásleves 1 (9) Tejbegríz 1 (1,7) Kakaó szórás 1	Zöldségleves 1 (1,9) Zöldborsós csirkemáj 1 Főtt burgonya 1	Almaleves 1 (1,7) Natúr sertésszelet 1 (1) Párolt rizs 1 Meggy befőtt	Lebbencsleves 1 (1) Zöldbabfőzelék 1 (1,7) Nuggets 1 (1,3)	Brokkolikrém leves 1 (1,3,7) Paprikásburgonya 1 Káposztasaláta 1
	energia: 516 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 24 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,9 g só: 0,5 g	energia: 455 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,6 g só: 0,3 g	energia: 561 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 23 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,8 g só: 0,2 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 24 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,6 g só: 0,3 g	energia: 476 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 16 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,7 g só: 0,8 g
	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfid; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szója
Uzsonna	Húskrém 1 Zöldpaprika Kenyér tk (1)	Tojáskrém 1 (3,10) Uborka Kenyér tk (1)	Sárgarépas túrókrém 1 (7) Kenyér tk (1)	Sonkakrém 1 Jégcsapretek Kenyér tk (1)	Kakaós csiga 1 (1,3,7)
	energia: 174 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,1 g só: 0,6 g	energia: 196 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g só: 0,6 g	energia: 173 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,5 g	energia: 140 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,7 g só: 0,9 g	energia: 224 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 7 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g só: 0,1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfid; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:

1.glutén 2.rák 3.tojás 4.hal 5.földimogyoró 6.szója 7.tejtermék, laktóz 8.diófélék 9.zeller 10.mustár 11.szézárn 12.kéndioxid, szulfid 13.csillagfürt 14.puhatestűek

Az étlapváltozás jogát fentartjuk!