

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2024. november 18 - 2024. november 24

Étkezés	2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek	2024.11.23 Szombat	2024.11.24 Vasárnap
Tízórai	Sárgarépa chips Liga margarin 20% Zsirtartalmú teljesörlesű kenyér ¹ Rizsital E: 191kcal Zsír: 3,80g Tel.zsír.: 0,17g Feh.: 3,35g CH: 35,03g H.Cuk: 11,31g Só: 0,73g Ca: 202,80mg	Kakaó ital Rizsitalból Extrudált kenyér E: 324kcal Zsír: 3,85g Tel.zsír.: 0,20g Feh.: 7,50g CH: 62,07g H.Cuk: 20,44g Só: 0,55g Ca: 240,00mg	Tojás karika ³ teljesörlesű kenyér ¹ Liga margarin 20% Zsirtartalmú Rizsital E: 262kcal Zsír: 8,78g Tel.zsír.: 0,22g Feh.: 6,11g CH: 38,78g H.Cuk: 13,00g Só: 0,89g Ca: 257,80mg	Vaniliás rizsital Extrudált kenyér Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 305kcal Zsír: 6,29g Tel.zsír.: 0,20g Feh.: 4,70g CH: 55,69g H.Cuk: 23,32g Só: 0,62g Ca: 240,00mg	Mini kifli 30 g ^{1,7} Rizsital E: 138kcal Zsír: 1,93g Tel.zsír.: 0,35g Feh.: 1,20g CH: 29,31g H.Cuk: 13,20g Só: 0,28g Ca: 242,25mg		
Ebéd	Csontleves ^{1,3} Sóskamártás ¹ Főtt tojás ³ Tört burgonya fél adag E: 506kcal Zsír: 24,60g Tel.zsír.: 0,01g Feh.: 14,27g CH: 45,40g H.Cuk: 4,00g Só: 0,37g Ca: 142,76mg	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} Gránátos (burgonyás) kocka ^{1,3} MANDARIN E: 578kcal Zsír: 22,65g Tel.zsír.: g Feh.: 13,45g CH: 76,76g H.Cuk: 1,12g Só: 0,48g Ca: 48,52mg	Vajgaluska leves ^{1,3,9} Lecsós sertésszelet Párolt bulgur E: 524kcal Zsír: 21,92g Tel.zsír.: 1,75g Feh.: 26,08g CH: 56,35g H.Cuk: 1,75g Só: 0,71g Ca: 43,39mg	Paradicsomleves ^{1,3,9} Sertésrizottó ⁹ E: 519kcal Zsír: 22,21g Tel.zsír.: 0,10g Feh.: 18,46g CH: 60,11g H.Cuk: 8,12g Só: 0,79g Ca: 32,64mg	Zöldségleves ^{1,9} Székelykáposzta tejmentes ^{1,9} teljesörlesű kenyér ¹ E: 442kcal Zsír: 25,82g Tel.zsír.: 0,03g Feh.: 18,84g CH: 31,01g H.Cuk: 1,01g Só: 0,82g Ca: 62,63mg		
Uzsonna	Banán Liga margarin 20% Zsirtartalmú Párizsi felvágott Uborka/kigyó/ Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 339kcal Zsír: 6,37g Tel.zsír.: g Feh.: 8,64g CH: 60,79g H.Cuk: 0,91g Só: 0,49g Ca: 15,55mg	Tonhalkrém ^{4,10} Kaliforniai Paprika teljesörlesű kenyér ¹ E: 186kcal Zsír: 4,49g Tel.zsír.: 0,04g Feh.: 8,34g CH: 25,95g H.Cuk: 0,00g Só: 0,83g Ca: 56,43mg	Májpástétom ¹⁰ Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 187kcal Zsír: 2,57g Tel.zsír.: 0,23g Feh.: 8,81g CH: 31,99g H.Cuk: g Só: 0,19g Ca: 10,37mg	Körözött kölesből ¹ Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 234kcal Zsír: 7,41g Tel.zsír.: 0,27g Feh.: 5,36g CH: 33,03g H.Cuk: 0,16g Só: 0,41g Ca: 6,25mg	Alma lekváros levél E: 324kcal Zsír: 10,18g Tel.zsír.: g Feh.: 3,85g CH: 52,19g H.Cuk: 13,97g Só: 0,25g Ca: 0,01mg		
Energia:	1 035,88kcal	1 087,25kcal	972,73kcal	1 057,87kcal	904,21kcal	kcal	kcal
Zsír:	34,77g	30,99g	33,27g	35,91g	37,93g	g	g
Telített zsírsav:	0,19g	0,24g	2,21g	0,57g	0,38g	g	g
Fehérje:	26,26g	29,28g	41,00g	28,51g	23,89g	g	g
Szénhidrát:	141,22g	164,77g	127,12g	148,84g	112,51g	g	g
Hozzáadott cukor:	16,22g	21,56g	14,75g	31,60g	28,18g	g	g
Só:	1,59g	1,86g	1,79g	1,82g	1,35g	g	g
Ca:	361,11mg	344,95mg	311,56mg	278,89mg	304,89mg	mg	mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!