

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2024. november 25 - 2024. december 1

Étkezés	2024.11.25 Hétfő	2024.11.26 Kedd	2024.11.27 Szerda	2024.11.28 Csütörtök	2024.11.29 Péntek	2024.11.30 Szombat	2024.12.01 Vasárnap
Tízórai	100 %-os gyümölcslé Szójas korpás kifli ^{1,6} E: 143kcal Zsír: 0,80g Tel.zsír: g Feh.: 1,00g CH: 29,05g H.Cuk: 17,40g Só: 0,21g Ca: mg	Tejbebríz (tejbedara) kakaó szórattal tejmentes ¹ E: 289kcal Zsír: 2,06g Tel.zsír: 0,20g Feh.: 3,93g CH: 63,90g H.Cuk: 26,99g Só: 0,20g Ca: 246,72mg	Gabona pehely ¹ Rizsital E: 234kcal Zsír: 4,54g Tel.zsír: 1,52g Feh.: 1,78g CH: 46,77g H.Cuk: 13,00g Só: 0,73g Ca: 320,10mg	Csirkemellsonka ⁶ Kaliforniai Paprika teljesörlesű kenyér ¹ Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 159kcal Zsír: 2,04g Tel.zsír: 0,09g Feh.: 6,92g CH: 26,36g H.Cuk: g Só: 1,07g Ca: 16,76mg	Tejeskávé rizsitalból paradicsom Graham kenyér Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 216kcal Zsír: 3,21g Tel.zsír: 0,21g Feh.: 3,43g CH: 42,52g H.Cuk: 15,36g Só: 0,70g Ca: 251,70mg		
Ebéd	Csontleves ^{1,3} Lencsefőzelék tejmentes ^{1,10} Sertés pörkölt feltét ¹ Kenyér (félbarna) ¹ E: 538kcal Zsír: 14,18g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 29,33g CH: 57,82g H.Cuk: 0,52g Só: 0,58g Ca: 17,23mg	Fokhagymakrémléves ¹ Sertésszelet vadas mártással tejmentes ^{1,9,10} Száraztészta, köret ^{1,3} E: 520kcal Zsír: 19,44g Tel.zsír: 0,35g Feh.: 22,89g CH: 60,75g H.Cuk: 2,00g Só: 0,65g Ca: 62,28mg	Tavaszi leves ^{1,9} Vagdalt csirkéből ^{1,3} Burgonyafőzelék tejmentes ¹ Kenyér (félbarna) ¹ E: 547kcal Zsír: 17,82g Tel.zsír: 0,13g Feh.: 25,75g CH: 64,80g H.Cuk: 2,66g Só: 0,72g Ca: 40,55mg	Csurgatott tésztaleves ^{1,3} Rakott kelkáposzta tejmentes ⁹ alma E: 500kcal Zsír: 22,00g Tel.zsír: 0,40g Feh.: 23,57g CH: 49,13g H.Cuk: 6,57g Só: 0,46g Ca: 124,54mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3,9} Sós stangli tejmentes ^{1,3} Banán E: 686kcal Zsír: 20,41g Tel.zsír: 0,05g Feh.: 26,64g CH: 93,83g H.Cuk: 3,46g Só: 0,59g Ca: 96,63mg		
Uzsonna	Retek Tojáskrém tejmentes ^{3,10} Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} Oreo keksz ¹ E: 239kcal Zsír: 8,85g Tel.zsír: 1,11g Feh.: 6,98g CH: 30,45g H.Cuk: 8,55g Só: 0,60g Ca: 21,60mg	Zala felvágott ⁶ Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} Kaliforniai Paprika Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 130kcal Zsír: 4,43g Tel.zsír: 1,00g Feh.: 4,54g CH: 17,11g H.Cuk: 0,16g Só: 0,74g Ca: 7,98mg	Szárnyas húskrém Uborka/kigyó/ Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 148kcal Zsír: 9,44g Tel.zsír: 0,14g Feh.: 6,56g CH: 8,28g H.Cuk: 0,63g Só: 0,29g Ca: 5,98mg	Kakaós csiga házi tejmentes és tojás mentes ¹ Banánturmix tejmentes E: 258kcal Zsír: 2,67g Tel.zsír: 0,24g Feh.: 3,72g CH: 55,33g H.Cuk: 19,16g Só: 0,27g Ca: 308,21mg	Tojás karika ³ Retek hónapos Liga margarin 20% Zsirtartalmú Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 131kcal Zsír: 4,08g Tel.zsír: 0,27g Feh.: 5,92g CH: 15,98g H.Cuk: 0,16g Só: 0,50g Ca: 24,64mg		
Energia:	920,25kcal	939,91kcal	929,43kcal	916,93kcal	1 032,45kcal	kcal	kcal
Zsír:	23,83g	25,93g	31,80g	26,71g	27,70g	g	g
Telített zsírsav:	1,11g	1,55g	1,79g	0,73g	0,54g	g	g
Fehérje:	37,31g	31,36g	34,08g	34,20g	35,99g	g	g
Szénhidrát:	117,32g	141,76g	119,85g	130,82g	152,33g	g	g
Hozzáadott cukor:	26,47g	29,15g	16,29g	25,73g	18,98g	g	g
Só:	1,39g	1,59g	1,73g	1,80g	1,78g	g	g
Ca:	38,83mg	316,99mg	366,63mg	449,51mg	372,97mg	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!