

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2024. december 9 - 2024. december 15

Étkezés	2024.12.09 Hétfő	2024.12.10 Kedd	2024.12.11 Szerda	2024.12.12 Csütörtök	2024.12.13 Péntek	2024.12.14 Szombat	2024.12.15 Vasárnap
<b>Tízórai</b>	Tojásrántotta zöldborsóval <sup>3</sup> 100 %-os gyümölcsle Graham kenyér  E: 331kcal Tel.zsír.: g CH: 46,24g Só: 0,88g  Zsír: 8,52g Feh.: 12,82g H.Cuk: 17,40g Ca: 40,83mg	Banánturmix tejmentes KEKSZ, KORPOVIT <sup>1,3,7,8,11</sup>  E: 281kcal Tel.zsír.: 0,20g CH: 53,25g Só: 0,81g  Zsír: 5,58g Feh.: 4,07g H.Cuk: 13,00g Ca: 284,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Kakaó ital Rizsitalból Kaliforniai Paprika Liga margarin 20% Zsírtartalmú  E: 268kcal Tel.zsír.: 0,22g CH: 49,25g Só: 0,77g  Zsír: 5,47g Feh.: 4,86g H.Cuk: 20,00g Ca: 249,00mg	Lekvár őszibarack Rizsital Kenyér (félbarna) <sup>1</sup> Liga margarin 20% Zsírtartalmú  E: 283kcal Tel.zsír.: 0,20g CH: 56,58g Só: 0,74g  Zsír: 3,10g Feh.: 5,39g H.Cuk: 20,48g Ca: 250,00mg	Magyaros liga margarinkrém laktózmentes teljesőrlésű kenyér <sup>1</sup> Rizsital  E: 208kcal Tel.zsír.: 0,22g CH: 38,70g Só: 1,05g  Zsír: 4,16g Feh.: 3,26g H.Cuk: 13,09g Ca: 249,00mg	Kukoricapehely Rizsital  E: 221kcal Tel.zsír.: 0,23g CH: 48,90g Só: 0,88g  Zsír: 1,78g Feh.: 2,71g H.Cuk: 13,00g Ca: 243,90mg	
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves zöldségesen tejmentes <sup>1</sup> Grízes (darás) tészta <sup>1,3</sup> Csemege uborka  E: 639kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 85,52g Só: 0,53g  Zsír: 22,77g Feh.: 19,35g H.Cuk: 1,23g Ca: 68,03mg	Szilvaleves tejmentes <sup>1</sup> Tarhonyás hús sertésből <sup>1,3</sup> Vágott vegyes savanyúság  E: 517kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 74,14g Só: 0,36g  Zsír: 12,49g Feh.: 24,81g H.Cuk: 10,64g Ca: 42,69mg	Csontleves <sup>1,3</sup> Töltött paprika paradicsommártással <sup>1,3</sup> Kenyér (félbarna) <sup>1</sup>  E: 488kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 55,64g Só: 0,78g  Zsír: 14,28g Feh.: 20,47g H.Cuk: 6,00g Ca: 33,40mg	Reszelttészta - leves <sup>1,3,9</sup> Hagymás burgonya Tavaszi vagdalt <sup>1,3</sup> savanyúság-cékla <sup>10</sup>  E: 606kcal Tel.zsír.: g CH: 61,41g Só: 0,86g  Zsír: 24,79g Feh.: 21,05g H.Cuk: 0,41g Ca: 58,57mg	Brokkoli leves <sup>1,9</sup> Alma Boszorkány pecsenye tejmentes <sup>1</sup> Párolt rizs  E: 628kcal Tel.zsír.: 0,75g CH: 82,15g Só: 0,50g  Zsír: 22,40g Feh.: 21,21g H.Cuk: 14,02g Ca: 39,55mg	Zöldségleves <sup>1,9</sup> Sárgaborsó főzelék <sup>1</sup> Sertés apró <sup>1</sup> Kenyér (félbarna) <sup>1</sup>  E: 592kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 66,55g Só: 0,53g  Zsír: 20,43g Feh.: 32,91g H.Cuk: 0,57g Ca: 32,48mg	
<b>Uzsonna</b>	Retek jégcsap Vegetáriánus pástétom olivával Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup>  E: 110kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 16,21g Só: 0,51g  Zsír: 2,67g Feh.: 3,30g H.Cuk: 0,88g Ca: 5,95mg	Körte Medvehagymás liga margarin teljesőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 161kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 28,66g Só: 0,57g  Zsír: 3,01g Feh.: 3,77g H.Cuk: g Ca: 26,30mg	Alma gépsonka Liga margarin 20% Zsírtartalmú Vizes zsemle (54 G) <sup>1</sup>  E: 250kcal Tel.zsír.: 0,36g CH: 43,32g Só: 0,31g  Zsír: 4,10g Feh.: 9,06g H.Cuk: 13,97g Ca: 9,61mg	Uborka/kigyó/ Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup> Liga margarin 20% Zsírtartalmú  E: 52kcal Tel.zsír.: 0,14g CH: 8,12g Só: 0,25g  Zsír: 1,25g Feh.: 1,61g H.Cuk: 0,63g Ca: 2,98mg	szezámagos kifli <sup>1</sup> Tonhalkrém /Liga margarinnal <sup>4,10</sup> paprika  E: 96kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 12,19g Só: 0,41g  Zsír: 3,38g Feh.: 3,69g H.Cuk: g Ca: 25,47mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Retek Liga margarin 20% Zsírtartalmú  E: 103kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 15,48g Só: 0,57g  Zsír: 2,58g Feh.: 3,17g H.Cuk: 0,79g Ca: 9,01mg	
Energia:	1 079,65kcal	958,23kcal	1 005,71kcal	941,66kcal	931,74kcal	915,58kcal	kcal
Zsír:	33,95g	21,08g	23,85g	29,14g	29,94g	24,79g	g
Telített zsírsav:	3,70g	0,24g	0,63g	0,34g	1,01g	0,82g	g
Fehérje:	35,47g	32,65g	34,39g	28,04g	28,16g	38,79g	g
Szénhidrát:	147,97g	156,05g	148,21g	126,11g	133,04g	130,93g	g
Hozzáadott cukor:	19,51g	23,64g	39,97g	21,51g	27,12g	14,36g	g
Só:	1,92g	1,75g	1,86g	1,85g	1,96g	1,98g	g
Ca:	114,80mg	352,99mg	292,00mg	311,55mg	314,02mg	285,39mg	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!