

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2024. december 16 - 2024. december 22

Étkezés	2024.12.16 Hétfő	2024.12.17 Kedd	2024.12.18 Szerda	2024.12.19 Csütörtök	2024.12.20 Péntek	2024.12.21 Szombat	2024.12.22 Vasárnap	
<b>Tízórai</b>	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Gyümölcsstea Szárnyasmájkrém <sup>7</sup> teljesőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 212kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 37,65g Só: 0,96g  Zsír: 2,89g Feh.: 6,20g H.Cuk: 8,05g Ca: 18,99mg	Gabona pehely <sup>1</sup> Rizsital  E: 135kcal Tel.zsír.: 1,34g CH: 25,17g Só: 0,55g  Zsír: 3,10g Feh.: 1,42g H.Cuk: 1,30g Ca: 104,10mg	Karamellás tej Tejmentes Paradicsom Graham kenyér Liga margarin 20% Zsírtartalmú  E: 285kcal Tel.zsír.: 0,15g CH: 60,65g Só: 0,65g  Zsír: 2,80g Feh.: 3,30g H.Cuk: 36,75g Ca: 190,20mg	Rizsital Fatörzs kifli 60 g <sup>1,3,7</sup> MÉZ Liga margarin 20% Zsírtartalmú  E: 279kcal Tel.zsír.: 0,20g CH: 54,45g Só: 0,49g  Zsír: 5,59g Feh.: 0,46g H.Cuk: 21,00g Ca: 240,00mg	Retek jégcsap Liga margarin 20% Zsírtartalmú Graham kenyér Rizsital  E: 255kcal Tel.zsír.: 0,20g CH: 48,96g Só: 1,00g  Zsír: 3,54g Feh.: 5,36g H.Cuk: 13,79g Ca: 252,51mg			
<b>Ebéd</b>	Tojásleves <sup>1,3,9</sup> Bolognai spagetti tejmentes <sup>1</sup>  E: 516kcal Tel.zsír.: 0,81g CH: 46,70g Só: 0,32g  Zsír: 26,03g Feh.: 21,94g H.Cuk: 1,06g Ca: 39,66mg	Grízgaluska leves <sup>1,3,9</sup> Sertéspörkölt Zöldbabfőzelék tejmentes <sup>1</sup> Detki Zabszelet gyümölcsös 42g. <sup>1,3,5,7</sup> Kenyer (félbarna) <sup>1</sup>  E: 623kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 63,00g Só: 0,85g  Zsír: 28,19g Feh.: 24,38g H.Cuk: 4,51g Ca: 47,34mg	Zöldség krémleves <sup>9</sup> Budapest sertésragu Párolt rizs Vitamin saláta  E: 510kcal Tel.zsír.: 0,14g CH: 72,52g Só: 0,72g  Zsír: 14,05g Feh.: 21,35g H.Cuk: 8,80g Ca: 30,20mg	Karfiolleves <sup>1,9</sup> Csirkepaprikás tejmentes Párolt bulgur MANDARIN  E: 445kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 57,07g Só: 0,31g  Zsír: 13,00g Feh.: 26,43g H.Cuk: 0,80g Ca: 25,85mg	Sóska leves főtt tojás kockával <sup>1,3</sup> Natúr halfilé <sup>1</sup> Rizi-bizi Csemege uborka  E: 631kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 67,39g Só: 0,26g  Zsír: 26,18g Feh.: 28,43g H.Cuk: 5,00g Ca: 64,92mg			
<b>Uzsonna</b>	Pulyka sonka Uborka/kigyo/ Vizes zsemle (54 G) <sup>1</sup> Liga margarin 20% Zsírtartalmú  E: 187kcal Tel.zsír.: 0,14g CH: 31,97g Só: 0,45g  Zsír: 2,83g Feh.: 8,19g H.Cuk: 0,55g Ca: 16,75mg	Tojáskrém tejmentes <sup>3,10</sup> PÓRÉHAGYMA Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup>  E: 149kcal Tel.zsír.: 1,11g CH: 17,86g Só: 0,59g  Zsír: 4,90g Feh.: 7,05g H.Cuk: 0,16g Ca: 21,61mg	Zala felvágott <sup>6</sup> Alma Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup> Liga margarin 20% Zsírtartalmú  E: 142kcal Tel.zsír.: 0,86g CH: 20,12g Só: 0,55g  Zsír: 4,87g Feh.: 3,22g H.Cuk: 14,05g Ca: 5,02mg	Szárnyas húskrém Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup> paprika  E: 196kcal Tel.zsír.: 0,27g CH: 16,27g Só: 0,51g  Zsír: 10,31g Feh.: 7,92g H.Cuk: 0,16g Ca: 12,54mg	Banán  E: 126kcal Tel.zsír.: g CH: 29,04g Só: 0,07g  Zsír: 0,12g Feh.: 1,56g H.Cuk: g Ca: 7,20mg			
Energia:	915,41kcal	906,94kcal	937,44kcal	919,74kcal	1 012,76kcal	kcal	kcal	
Zsír:	31,75g	36,19g	21,71g	28,91g	29,84g	g	g	
Telített zsírsav:	0,99g	4,37g	1,16g	0,48g	0,77g	g	g	
Fehérje:	36,34g	32,85g	27,87g	34,80g	35,34g	g	g	
Szénhidrát:	116,32g	106,02g	153,30g	127,78g	145,39g	g	g	
Hozzáadott cukor:	9,66g	5,98g	59,60g	21,96g	18,79g	g	g	
Só:	1,73g	1,99g	1,92g	1,32g	1,33g	g	g	
Ca:	75,40mg	173,05mg	225,41mg	278,39mg	324,64mg	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. Szója 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