

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2024. december 2 - 2024. december 8

Étkezés	2024.12.02 Hétfő	2024.12.03 Kedd	2024.12.04 Szerda	2024.12.05 Csütörtök	2024.12.06 Péntek	2024.12.07 Szombat	2024.12.08 Vasárnap
Tízórai	Gyümölcs tea teljesőrlésű kenyér ¹ Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 118kcal Zsír: 2,55g Tel.zsír.: 0,02g Feh.: 2,71g CH: 19,81g H.Cuk: 5,05g Só: 0,56g Ca: 9,00mg	Paradicsom teljesőrlésű kenyér ¹ Rizsital Vegetáriánus pástétom olívaival E: 247kcal Zsír: 4,58g Tel.zsír.: 2,25g Feh.: 4,59g CH: 44,99g H.Cuk: 13,12g Só: 0,93g Ca: 254,70mg	Sárgabarack lekvár KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ Rizsital E: 215kcal Zsír: 2,34g Tel.zsír.: 0,15g Feh.: 2,87g CH: 45,26g H.Cuk: 22,31g Só: 0,68g Ca: 186,00mg	Tejeskávé rizsitalból Extrudált kenyér Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 259kcal Zsír: 4,30g Tel.zsír.: 0,20g Feh.: 4,68g CH: 48,51g H.Cuk: 15,69g Só: 0,54g Ca: 240,00mg	Tonhalkrém ^{4,10} teljesőrlésű kenyér ¹ Rizsital E: 223kcal Zsír: 4,66g Tel.zsír.: 0,22g Feh.: 5,52g CH: 38,87g H.Cuk: 13,00g Só: 0,71g Ca: 276,93mg	Vanília rizsital Szárnyasmájkrém ⁷ teljesőrlésű kenyér ¹ paprika E: 284kcal Zsír: 4,24g Tel.zsír.: 0,23g Feh.: 5,30g CH: 54,93g H.Cuk: 22,99g Só: 0,84g Ca: 257,80mg	
Ebéd	Tojásleves ^{1,3} Finomfőzelék tejmentes ¹ MANDARIN Kenyér (félbarna) ¹ VIRSLI E: 779kcal Zsír: 26,30g Tel.zsír.: 1,44g Feh.: 15,49g CH: 117,17g H.Cuk: 1,95g Só: 0,42g Ca: 61,91mg	Tarhonyaleves ^{1,3,9} Borsos tokány sertésből Párolt bulgur Csemege uborka E: 557kcal Zsír: 24,87g Tel.zsír.: 1,14g Feh.: 22,65g CH: 61,46g H.Cuk: 0,64g Só: 0,34g Ca: 46,35mg	Brokkoli leves ^{1,9} Rántott sertés karaj ^{1,3} Párolt rizs Céklasaláta E: 667kcal Zsír: 27,67g Tel.zsír.: 1,15g Feh.: 26,30g CH: 74,88g H.Cuk: 2,05g Só: 0,71g Ca: 63,91mg	Betyár leves tejmentes ^{1,9} Parajos penne tejmentes ^{1,3} E: 532kcal Zsír: 22,30g Tel.zsír.: 0,55g Feh.: 21,18g CH: 58,82g H.Cuk: 0,07g Só: 0,66g Ca: 86,74mg	Zöldségleves ^{1,9} Sertéssült (comb) ⁹ Zöldbabfőzelék tejmentes ¹ Kenyér (félbarna) ¹ E: 534kcal Zsír: 31,93g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 19,32g CH: 40,00g H.Cuk: 0,53g Só: 0,69g Ca: 36,13mg	Almaleves ¹ Gombás rizseshús Csemege uborka E: 548kcal Zsír: 28,05g Tel.zsír.: 0,82g Feh.: 17,68g CH: 54,16g H.Cuk: 13,64g Só: 0,33g Ca: 34,64mg	
Uzsonna	Soproni felvágott Vizes zsemle (54 G) ¹ Uborka/kigyo/ Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 195kcal Zsír: 4,31g Tel.zsír.: g Feh.: 7,27g CH: 31,36g H.Cuk: 0,55g Só: 0,35g Ca: 5,95mg	Körte Liga margarin 20% Zsirtartalmú Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 137kcal Zsír: 2,93g Tel.zsír.: g Feh.: 0,49g CH: 24,90g H.Cuk: g Só: 0,26g Ca: 17,27mg	Magyaros liga margarinkrém laktózmentes Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} paprika E: 65kcal Zsír: 2,33g Tel.zsír.: 0,14g Feh.: 1,87g CH: 8,63g H.Cuk: 0,17g Só: 0,58g Ca: 6,57mg	Zöldáru paprika Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} Liga margarin 20% Zsirtartalmú gépsonka E: 134kcal Zsír: 3,93g Tel.zsír.: 0,76g Feh.: 7,44g CH: 16,04g H.Cuk: 0,16g Só: 0,71g Ca: 13,82mg	Tojáskarika ³ Graham zsemle 50g ¹ Retek hónapos Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 143kcal Zsír: 6,04g Tel.zsír.: g Feh.: 5,90g CH: 15,04g H.Cuk: g Só: 0,60g Ca: 32,55mg	Szójás korpás kifli ^{1,6} Liga margarin 20% Zsirtartalmú MÉZ Sajt, medve(140g/db) ⁷ E: 171kcal Zsír: 8,60g Tel.zsír.: g Feh.: 4,24g CH: 17,41g H.Cuk: 4,00g Só: 0,72g Ca: 0,26mg	
Energia:	1 091,86kcal	940,82kcal	946,67kcal	924,03kcal	900,02kcal	1 002,81kcal	kcal
Zsír:	33,15g	32,38g	32,34g	30,53g	42,63g	40,89g	g
Telített zsírsav:	1,46g	3,39g	1,44g	1,51g	0,23g	1,05g	g
Fehérje:	25,48g	27,73g	31,03g	33,29g	30,73g	27,22g	g
Szénhidrát:	168,34g	131,35g	128,78g	123,38g	93,90g	126,49g	g
Hozzáadott cukor:	7,55g	13,76g	24,53g	15,92g	13,53g	40,63g	g
Só:	1,33g	1,54g	1,97g	1,91g	2,00g	1,89g	g
Ca:	76,85mg	318,32mg	256,48mg	340,56mg	345,61mg	292,70mg	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!