

## Étlap

## Tölgyfa Óvoda - Gluténmentes

2024. augusztus 26 - 2024. augusztus 30

Étkezés	2024.08.26 Hétfő	2024.08.27 Kedd	2024.08.28 Szerda	2024.08.29 Csütörtök	2024.08.30 Péntek
<b>Tízórai</b>	Kakaó <sup>7</sup> , Natúr vajkrém <sup>7</sup> , Gluténmentes kenyér  E: 280,73kcal Tel.zsír: 2,70g CH: 38,14g Só: 0,05g  Zsír: 9,41g Feh.: 8,49g Cuk.: 7,39g Ca: mg	Tej 2 dl <sup>7</sup> , Gluténmentes kalács  E: 200,57kcal Tel.zsír: g CH: 28,20g Só: 0,31g  Zsír: 4,76g Feh.: 9,96g Cuk.: 4,80g Ca: mg	Tea- csipkebogyó, Házi sajtkrém <sup>7</sup> , Gluténmentes kenyér  E: 290,94kcal Tel.zsír: 6,66g CH: 27,49g Só: 0,83g  Zsír: 14,98g Feh.: 9,77g Cuk.: 7,49g Ca: 180,00mg	Tea- csipkebogyó, Tejfölös túrókrém <sup>7</sup> , Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér  E: 211,79kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 29,32g Só: 0,33g  Zsír: 6,65g Feh.: 6,38g Cuk.: 7,85g Ca: 40,00mg	Tea, Csirkejő baromfirúd, Margarin, Zöldáru, Gluténmentes kenyér  E: 204,40kcal Tel.zsír: 0,60g CH: 28,29g Só: 0,48g  Zsír: 7,90g Feh.: 3,55g Cuk.: 7,17g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Csurgatott tojásleves rizsliszt <sup>7</sup> , Sertésragu gluténmentes, Vegyesfőzelék gluténmentes <sup>7</sup> , Gluténmentes kenyér  E: 571,97kcal Tel.zsír: 1,57g CH: 61,82g Só: 3,09g  Zsír: 22,85g Feh.: 24,33g Cuk.: 13,34g Ca: mg	Zöldborsóleves Gluténmentes <sup>9</sup> , Pulykapörkölt, Tört burgonya, Uborkasaláta  E: 558,57kcal Tel.zsír: 2,73g CH: 52,88g Só: 1,77g  Zsír: 29,31g Feh.: 19,65g Cuk.: 9,06g Ca: mg	Húsgombóc leves <sup>9,9</sup> , Lekvár sárgabarack, Grízes tészta gluténmentes, Gyümölcs, Porcukor szórát  E: 517,52kcal Tel.zsír: 1,01g CH: 85,99g Só: 1,08g  Zsír: 12,13g Feh.: 14,69g Cuk.: 15,23g Ca: mg	Zöldségleves glutén 0 <sup>9</sup> , Natúr sertésmáj gluténmentes, Párolt rizs  E: 550,22kcal Tel.zsír: 3,88g CH: 63,94g Só: 1,77g  Zsír: 23,16g Feh.: 20,06g Cuk.: 2,69g Ca: mg	Rántottleves glutén 0 <sup>9</sup> , Székelykáposzta gluténmentes <sup>7</sup> , Gluténmentes kenyér  E: 585,71kcal Tel.zsír: 2,55g CH: 74,43g Só: 2,77g  Zsír: 21,35g Feh.: 21,15g Cuk.: 7,07g Ca: 20,00mg
<b>Uzsonna</b>	Margarin, Zala felvágott, Zöldáru, Gluténmentes kenyér  E: 184,70kcal Tel.zsír: 2,06g CH: 20,95g Só: 0,58g  Zsír: 8,48g Feh.: 4,67g Cuk.: g Ca: mg	Kígyóuboka, Margarin, Gluténmentes kenyér  E: 134,85kcal Tel.zsír: 0,60g CH: 20,39g Só: 0,09g  Zsír: 4,52g Feh.: 1,70g Cuk.: 0,34g Ca: mg	Margarin, Pulyka felvágott <sup>6</sup> , Gluténmentes kenyér  E: 154,60kcal Tel.zsír: 0,78g CH: 20,89g Só: 0,51g  Zsír: 5,06g Feh.: 4,90g Cuk.: g Ca: mg	Margarin, Méz, Gluténmentes kenyér  E: 168,50kcal Tel.zsír: 0,60g CH: 29,94g Só: 0,08g  Zsír: 4,50g Feh.: 1,54g Cuk.: g Ca: mg	Vanília puding szivecske <sup>7</sup> , Keksz glutén-, tejemtes  E: 208,06kcal Tel.zsír: 0,50g CH: 38,00g Só: 1,03g  Zsír: 5,13g Feh.: 1,55g Cuk.: 19,12g Ca: mg
Energia:	1 037,40kcal	893,99kcal	963,06kcal	930,51kcal	998,17kcal
Zsír:	40,74g	38,59g	32,17g	34,31g	34,38g
Telített zsírsav:	6,33g	3,33g	8,45g	5,71g	3,64g
Fehérje:	37,48g	31,31g	29,36g	27,97g	26,25g
Szénhidrát:	120,91g	101,47g	134,38g	123,19g	140,71g
Cukor:	7,75g	9,20g	7,58g	3,55g	26,38g
Só:	3,72g	2,17g	2,41g	2,18g	4,29g
Ca:	mg	mg	180,00mg	40,00mg	20,00mg

**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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt 15. Laktóz

# Étlap

## Tölgyfa Óvoda - Tej-, Banán-, Citrus-, ZELLER, KAKAÓ, PARADICSOMmentes 2024. augusztus 26 - 2024. augusztus 30

Étkezés	2024.08.26 Hétfő	2024.08.27 Kedd	2024.08.28 Szerda	2024.08.29 Csütörtök	2024.08.30 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé 2 dl rizstejjel, Fehér kenyér, Margarin (vegán)  E: 289,17kcal Tel.zsír: 2,03g CH: 44,20g Só: 0,76g  Zsír: 10,21g Feh.: 4,02g Cuk.: 5,84g Ca: mg	Zsemle, Lekvár sárgabarack, rizstej  E: 269,35kcal Tel.zsír: g CH: 56,52g Só: 0,99g  Zsír: 2,29g Feh.: 5,32g Cuk.: 9,67g Ca: mg	Gyümölcsstea citrusmentes, Fehér kenyér, zöldségkrém EUROFOOD  E: 301,29kcal Tel.zsír: 0,12g CH: 62,23g Só: 0,56g  Zsír: 1,27g Feh.: 8,66g Cuk.: 7,79g Ca: mg	Gyümölcsstea citrusmentes, Zsemle, Zöldpaprika, Csirkemájkrém Eurof.  E: 232,24kcal Tel.zsír: g CH: 37,11g Só: 0,79g  Zsír: 5,75g Feh.: 7,60g Cuk.: 6,99g Ca: mg	Gyümölcsstea citrusmentes, Csirkejó baromfifűd, Zöldáru, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin (vegán)  E: 239,15kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 26,50g Só: 0,87g  Zsír: 11,70g Feh.: 5,67g Cuk.: 7,15g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Tojásleves <sup>1,3</sup> , Sertésragu <sup>1</sup> , Vegyesfőzelék tejmentes, Kenyér <sup>1</sup>  E: 633,67kcal Tel.zsír: 2,54g CH: 61,32g Só: 1,97g  Zsír: 29,34g Feh.: 26,51g Cuk.: 11,79g Ca: mg	Zöldborsóleves eperlevéllel zellermentes <sup>1,3</sup> , Pulykapörkölt paradicsom 0, Tört burgonya  E: 538,76kcal Tel.zsír: 2,96g CH: 42,68g Só: 1,84g  Zsír: 31,47g Feh.: 19,18g Cuk.: 2,99g Ca: mg	Húsgombóc leves zellermentes <sup>3</sup> , Grízes tészta (durum) <sup>1</sup> , Lekvár sárgabarack, Gyümölcs, Porcukor szórát  E: 526,24kcal Tel.zsír: 0,96g CH: 82,50g Só: 1,06g  Zsír: 12,23g Feh.: 17,64g Cuk.: 15,23g Ca: mg	Zöldségleves eperlevéllel zellermentes <sup>1,3</sup> , Natúr sertésmáj <sup>1</sup> , Párolt rizs  E: 588,16kcal Tel.zsír: 4,10g CH: 64,54g Só: 1,82g  Zsír: 25,71g Feh.: 21,78g Cuk.: 4,46g Ca: mg	Zöldbableves tej-, tojás-, zellermentes <sup>1</sup> , Székelykáposzta tejmentes <sup>1</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 590,82kcal Tel.zsír: 1,67g CH: 78,87g Só: 3,31g  Zsír: 19,72g Feh.: 22,28g Cuk.: 8,13g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Zöldáru, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin (vegán)  E: 219,81kcal Tel.zsír: 3,36g CH: 19,23g Só: 0,97g  Zsír: 12,28g Feh.: 6,79g Cuk.: 0,04g Ca: mg	Kígyóuboka, Félbarna kenyér, Margarin (vegán)  E: 170,85kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 19,59g Só: 0,01g  Zsír: 8,32g Feh.: 4,22g Cuk.: 0,38g Ca: mg	Szalámi csemege, Korpás kenyér, Margarin (vegán)  E: 249,80kcal Tel.zsír: 4,32g CH: 18,50g Só: 1,28g  Zsír: 15,65g Feh.: 7,36g Cuk.: 0,04g Ca: mg	Méz, Rozsos kenyér, Margarin (vegán)  E: 208,90kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 29,90g Só: 0,47g  Zsír: 8,62g Feh.: 4,10g Cuk.: 0,04g Ca: mg	Zsemle, Földimogyoróvaj  E: 233,55kcal Tel.zsír: g CH: 30,00g Só: 0,87g  Zsír: 0,35g Feh.: 8,87g Cuk.: 0,92g Ca: mg
Energia:	1 142,66kcal	978,96kcal	1 077,33kcal	1 029,30kcal	1 063,52kcal
Zsír:	51,83g	42,08g	29,14g	40,08g	31,77g
Telített zsírsav:	7,92g	4,86g	5,39g	6,00g	3,57g
Fehérje:	37,33g	28,72g	33,66g	33,47g	36,82g
Szénhidrát:	124,75g	118,79g	163,22g	131,55g	135,37g
Cukor:	9,67g	4,90g	7,92g	4,50g	9,21g
Só:	3,69g	2,84g	2,90g	3,07g	5,05g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

### Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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 15. Laktóz

## Étlap

## Tölgyfa Óvoda- Tejmentes

2024. augusztus 26 - 2024. augusztus 30

Étkezés	2024.08.26 Hétfő	2024.08.27 Kedd	2024.08.28 Szerda	2024.08.29 Csütörtök	2024.08.30 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé 2 dl rizstejjel, Margarin, Fehér kenyér <sub>1</sub>  E: 237,07kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 44,20g Só: 0,84g Zsír: 4,31g Feh.: 4,05g Cuk.: 5,80g Ca: mg	Margarin, Zsemle <sub>1</sub> , Lekvár sárgabarack, rizstej  E: 287,35kcal Tel.zsír.: 0,60g CH: 56,57g Só: 1,07g Zsír: 4,29g Feh.: 5,37g Cuk.: 9,67g Ca: mg	Tea- csipkebogyó, Fehér kenyér <sub>1</sub> , zöldségkrém EUROFOOD  E: 301,29kcal Tel.zsír.: 0,12g CH: 62,23g Só: 0,56g Zsír: 1,27g Feh.: 8,66g Cuk.: 7,79g Ca: mg	Tea- csipkebogyó, Zsemle <sub>1</sub> , Zöldpaprika, Csirkemájkrém Eurof.  E: 232,24kcal Tel.zsír.: g CH: 37,11g Só: 0,79g Zsír: 5,75g Feh.: 7,60g Cuk.: 6,99g Ca: mg	Tea, Csirkejó baromfirúd, Margarin, Zöldáru, Teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub>  E: 187,42kcal Tel.zsír.: 0,60g CH: 26,56g Só: 0,95g Zsír: 5,80g Feh.: 5,70g Cuk.: 7,17g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Tojásleves <sub>1,3</sub> , Sertésragu <sub>1</sub> , Vegyesfőzelék tejmentes <sub>1</sub> , Kenyer <sub>1</sub>  E: 633,67kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 61,32g Só: 1,97g Zsír: 29,34g Feh.: 26,51g Cuk.: 11,79g Ca: mg	Zöldborsóleves eperlevéllel <sub>1,3,9</sub> , Pulykapörkölt, Tört burgonya  E: 522,85kcal Tel.zsír.: 2,73g CH: 43,05g Só: 1,85g Zsír: 29,50g Feh.: 19,27g Cuk.: 3,14g Ca: mg	Húsgombóc leves <sub>3,9</sub> , Grízés tészta (durum) <sub>1</sub> , Lekvár sárgabarack, Gyümölcs, Porcukor szórát  E: 526,67kcal Tel.zsír.: 0,96g CH: 82,57g Só: 1,06g Zsír: 12,23g Feh.: 17,66g Cuk.: 15,23g Ca: mg	Csurgatott tésztalesves <sub>1,3,9</sub> , Natúr sertésma <sub>1</sub> , Párolt rizs  E: 564,33kcal Tel.zsír.: 3,77g CH: 66,72g Só: 1,77g Zsír: 22,64g Feh.: 21,82g Cuk.: 2,71g Ca: mg	Rántottleves pirított kenyérkockával <sub>1,9</sub> , Székelykáposzta tejmentes <sub>1</sub> , Kenyer <sub>1</sub>  E: 634,39kcal Tel.zsír.: 1,84g CH: 86,15g Só: 2,75g Zsír: 20,85g Feh.: 23,07g Cuk.: 7,21g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	Margarin, Zala felvágott, Zöldáru, Teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub>  E: 167,71kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 19,23g Só: 1,05g Zsír: 6,38g Feh.: 6,82g Cuk.: g Ca: mg	Kígyóuboka, Margarin, Félbarna kenyér <sub>1</sub>  E: 118,75kcal Tel.zsír.: 0,60g CH: 19,59g Só: 0,09g Zsír: 2,42g Feh.: 4,25g Cuk.: 0,34g Ca: mg	Szalámi csemege, Margarin, Korpás kenyér <sub>1</sub>  E: 197,70kcal Tel.zsír.: 3,02g CH: 18,50g Só: 1,36g Zsír: 9,75g Feh.: 7,39g Cuk.: g Ca: mg	Margarin, Méz, Rozsos kenyér <sub>1</sub>  E: 156,80kcal Tel.zsír.: 0,60g CH: 29,90g Só: 0,55g Zsír: 2,72g Feh.: 4,13g Cuk.: g Ca: mg	Zsemle <sub>1</sub> , Földimogyoróvaj <sub>3</sub>  E: 233,55kcal Tel.zsír.: g CH: 30,00g Só: 0,87g Zsír: 0,35g Feh.: 8,87g Cuk.: 0,92g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 038,46kcal	928,95kcal	1 025,67kcal	953,37kcal	1 055,35kcal
<b>Zsír:</b>	40,03g	36,21g	23,25g	31,11g	27,00g
<b>Telített zsírsav:</b>	5,32g	3,93g	4,09g	4,37g	2,44g
<b>Fehérje:</b>	37,39g	28,89g	33,71g	33,55g	37,64g
<b>Szénhidrát:</b>	124,75g	119,21g	163,30g	133,73g	142,72g
<b>Cukor:</b>	9,59g	5,01g	7,88g	2,71g	8,31g
<b>Só:</b>	3,86g	3,01g	2,98g	3,11g	4,57g
<b>Ca:</b>	mg	mg	mg	mg	mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt 15. Laktóz

## Étlap

## Tölgyfa Óvoda - Újszentiván

2024. augusztus 26 - 2024. augusztus 30

Étkezés	2024.08.26 Hétfő	2024.08.27 Kedd	2024.08.28 Szerda	2024.08.29 Csütörtök	2024.08.30 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé <sup>1,7</sup> , Natúr vajkrém <sup>7</sup> , Fehér kenyér <sup>1</sup>  E: 265,80kcal Tel.zsír: 2,83g CH: 37,54g Só: 0,61g  Zsír: 7,25g Feh.: 10,45g Cuk.: 7,19g Ca: mg	Tej 2 dl <sup>r</sup> , Csíkoska <sup>1,3,7</sup>  E: 276,00kcal Tel.zsír: 1,40g CH: 44,10g Só: 0,75g  Zsír: 5,95g Feh.: 9,80g Cuk.: 12,00g Ca: mg	Tea- csipkebogyó, Házi sajtkrém <sup>7</sup> , Fehér kenyér <sup>1</sup>  E: 276,34kcal Tel.zsír: 6,78g CH: 27,09g Só: 1,39g  Zsír: 12,80g Feh.: 11,68g Cuk.: 8,29g Ca: 180,00mg	Tea- csipkebogyó, Tejfölös túrókrém <sup>7</sup> , Zsemle <sup>1</sup> , Zöldpaprika  E: 233,79kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 37,82g Só: 1,12g  Zsír: 4,50g Feh.: 9,63g Cuk.: 7,85g Ca: 40,00mg	Tea, Csirkejó baromfirúd, Margarin, Zöldáru, Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 187,42kcal Tel.zsír: 0,60g CH: 26,56g Só: 0,95g  Zsír: 5,80g Feh.: 5,70g Cuk.: 7,17g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Tojásleves <sup>1,3</sup> , Vegyesfőzelék <sup>1,7</sup> , Sertésragu <sup>1</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 613,81kcal Tel.zsír: 2,42g CH: 56,16g Só: 1,85g  Zsír: 28,34g Feh.: 28,65g Cuk.: 14,79g Ca: mg	Zöldborsóleves eperlevéllel <sup>1,3,9</sup> , Pulykapörkölt, Tört burgonya, Uborkasaláta  E: 550,13kcal Tel.zsír: 2,73g CH: 49,09g Só: 2,16g  Zsír: 29,56g Feh.: 19,88g Cuk.: 9,16g Ca: mg	Húsgombóc leves <sup>3,9</sup> , Grízés tészta (durum) <sup>1</sup> , Lekvár sárgabarack, Gyümölcs, Porcukor szórat  E: 526,67kcal Tel.zsír: 0,96g CH: 82,57g Só: 1,06g  Zsír: 12,23g Feh.: 17,66g Cuk.: 15,23g Ca: mg	Csurgatott tésztaleves <sup>1,3,9</sup> , Natúr sertésmáj <sup>1</sup> , Párolt rizs  E: 564,33kcal Tel.zsír: 3,77g CH: 66,72g Só: 1,77g  Zsír: 22,64g Feh.: 21,82g Cuk.: 2,71g Ca: mg	Rántottleves pirított kenyérkockával <sup>1,9</sup> , Székelykáposzta <sup>1,7</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 575,04kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 71,54g Só: 2,68g  Zsír: 19,81g Feh.: 24,94g Cuk.: 8,07g Ca: 20,00mg
<b>Uzsonna</b>	Margarin, Zala felvágott, Zöldáru, Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 167,71kcal Tel.zsír: 2,06g CH: 19,23g Só: 1,05g  Zsír: 6,38g Feh.: 6,82g Cuk.: g Ca: mg	Kígyóuboka, Margarin, Félbarna kenyér <sup>1</sup>  E: 118,75kcal Tel.zsír: 0,60g CH: 19,59g Só: 0,09g  Zsír: 2,42g Feh.: 4,25g Cuk.: 0,34g Ca: mg	Margarin, Pulyka felvágott <sup>1</sup> , Korpás kenyér <sup>1</sup>  E: 145,70kcal Tel.zsír: 0,78g CH: 19,29g Só: 1,19g  Zsír: 3,44g Feh.: 7,85g Cuk.: g Ca: mg	Margarin, Méz, Rozsos kenyér <sup>1</sup>  E: 156,80kcal Tel.zsír: 0,60g CH: 29,90g Só: 0,55g  Zsír: 2,72g Feh.: 4,13g Cuk.: g Ca: mg	Keksz <sup>1</sup> , Vanília puding szivecske <sup>7</sup>  E: 197,31kcal Tel.zsír: 0,50g CH: 38,75g Só: 1,03g  Zsír: 2,83g Feh.: 3,70g Cuk.: 19,25g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 047,33kcal	944,88kcal	948,72kcal	954,92kcal	959,77kcal
<b>Zsír:</b>	41,97g	37,93g	28,47g	29,86g	28,44g
<b>Telített zsírsav:</b>	7,30g	4,73g	8,52g	5,60g	3,81g
<b>Fehérje:</b>	45,91g	33,93g	37,19g	35,58g	34,34g
<b>Szénhidrát:</b>	112,93g	112,78g	128,96g	134,44g	136,85g
<b>Cukor:</b>	10,00g	16,50g	8,38g	3,57g	22,88g
<b>Só:</b>	3,51g	3,00g	3,63g	3,44g	4,67g
<b>Ca:</b>	mg	mg	180,00mg	40,00mg	20,00mg

**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 15. Laktóz