

Étlap

Tölgyfa Óvi és Bölcsöde - Tej, Banán, Citrus, Paradicsom, Aprómagvas,

Marha- mentes

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
Reggeli	Tejeskávé 2 dl rizstejjel, Fehér kenyér, Margarin (vegán) E: 260,18kcal Tel.zsír: 2,00g CH: 38,30g Só: 0,62g Zsír: 10,13g Feh.: 3,18g Cuk.: 4,64g Ca: mg	Zsemle, Lekvár sárgabarack, rizstej E: 187,95kcal Tel.zsír: g CH: 39,04g Só: 0,59g Zsír: 2,12g Feh.: 2,95g Cuk.: 6,45g Ca: mg	Gyümölcsstea citrusmentes, Fehér kenyér, zöldségkrém EUROFOOD E: 268,28kcal Tel.zsír: 0,09g CH: 55,33g Só: 0,42g Zsír: 1,19g Feh.: 7,82g Cuk.: 5,60g Ca: mg	Gyümölcsstea citrusmentes, Zsemle, Zöldpaprika, Csirkemájkrém Eurof. E: 155,95kcal Tel.zsír: g CH: 20,87g Só: 0,39g Zsír: 5,58g Feh.: 5,25g Cuk.: 5,00g Ca: mg	Gyümölcsstea citrusmentes, Csirkejó baromfifűd, Zöldáru, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin (vegán) E: 206,74kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 19,94g Só: 0,75g Zsír: 11,60g Feh.: 4,77g Cuk.: 5,16g Ca: mg
Tízórai	Gyümölcs E: 31,20kcal Tel.zsír: g CH: 6,84g Só: 0,01g Zsír: 0,24g Feh.: 0,24g Cuk.: 4,20g Ca: mg	Őszibarack E: 37,17kcal Tel.zsír: g CH: 8,10g Só: 0,01g Zsír: 0,09g Feh.: 0,63g Cuk.: 8,10g Ca: mg	Gyümölcs E: 31,20kcal Tel.zsír: g CH: 6,84g Só: 0,01g Zsír: 0,24g Feh.: 0,24g Cuk.: 4,20g Ca: mg	Gyümölcs E: 31,20kcal Tel.zsír: g CH: 6,84g Só: 0,01g Zsír: 0,24g Feh.: 0,24g Cuk.: 4,20g Ca: mg	Őszibarack E: 37,17kcal Tel.zsír: g CH: 8,10g Só: 0,01g Zsír: 0,09g Feh.: 0,63g Cuk.: 8,10g Ca: mg
Ebéd	Sertésragu, Vegyesfőzelék tejmentes, Burgonyapüré tejmentes E: 570,65kcal Tel.zsír: 3,62g CH: 62,06g Só: 1,65g Zsír: 24,90g Feh.: 20,70g Cuk.: 10,35g Ca: mg	Pulykapörkölt paradicsom 0, Főtt burgonya, Fejeskáposzta főzelék Ujl E: 443,72kcal Tel.zsír: 1,36g CH: 60,94g Só: 1,13g Zsír: 15,03g Feh.: 14,40g Cuk.: 23,56g Ca: mg	Húsgombóc leves zellermentes, Főtt hús, sertéscomb, Tört burgonya fél adag, Őszibarackmártás tej- és citrusmentes E: 434,89kcal Tel.zsír: 0,96g CH: 51,50g Só: 1,58g Zsír: 15,14g Feh.: 19,84g Cuk.: 27,09g Ca: mg	Natúr csirkemáj, Főtt burgonya, Brokkoli főzelék tej0 E: 506,39kcal Tel.zsír: 2,16g CH: 67,23g Só: 0,72g Zsír: 17,09g Feh.: 18,79g Cuk.: 0,83g Ca: mg	Székelykáposzta tejmentes, Kenyér E: 433,36kcal Tel.zsír: 0,74g CH: 62,34g Só: 2,19g Zsír: 11,28g Feh.: 19,00g Cuk.: 6,07g Ca: mg
Uzsonna	Zala felvágott, Zöldáru, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin (vegán) E: 183,19kcal Tel.zsír: 2,99g CH: 14,63g Só: 0,73g Zsír: 11,19g Feh.: 5,11g Cuk.: 0,04g Ca: mg	Kígyóuboka, Félbarna kenyér, Margarin (vegán) E: 146,25kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 14,79g Só: 0,01g Zsír: 8,22g Feh.: 3,22g Cuk.: 0,38g Ca: mg	Sonkás szelet Tauris, Korpás kenyér, Margarin (vegán) E: 166,70kcal Tel.zsír: 2,12g CH: 14,71g Só: 1,07g Zsír: 9,12g Feh.: 6,36g Cuk.: 0,14g Ca: mg	Méz, Rozsos kenyér, Margarin (vegán) E: 177,20kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 23,26g Só: 0,35g Zsír: 8,44g Feh.: 3,08g Cuk.: 0,04g Ca: mg	Zsemle, Földimogyoróvaj E: 165,30kcal Tel.zsír: g CH: 15,75g Só: 0,48g Zsír: 0,18g Feh.: 6,52g Cuk.: 0,92g Ca: mg
Energia:	1 045,21kcal	815,09kcal	901,07kcal	870,74kcal	842,56kcal
Zsír:	46,45g	25,45g	25,69g	31,34g	23,15g
Telített zsírsav:	8,61g	3,26g	3,17g	4,07g	2,64g
Fehérje:	29,23g	21,20g	34,26g	27,36g	30,92g
Szénhidrát:	121,83g	122,87g	128,38g	118,20g	106,12g
Cukor:	12,24g	33,06g	12,43g	5,07g	15,24g
Só:	3,00g	1,74g	3,07g	1,47g	3,43g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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 Óvi és Bölcsöde-tejmentes- kised

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
Reggeli	Tejeskávé 2 dl rizstejjel, Margarin, Fehér kenyér ₁ E: 199,08kcal Tel.zsír.: 0,40g CH: 38,28g Só: 0,66g Zsír: 3,23g Feh.: 3,19g Cuk.: 4,60g Ca: mg	Margarin, Zsemle ₁ , Lekvár sárgabarack, rizstej E: 196,95kcal Tel.zsír.: 0,30g CH: 39,07g Só: 0,63g Zsír: 3,12g Feh.: 2,98g Cuk.: 6,45g Ca: mg	Tea- csipkebogyó, Fehér kenyér ₁ , zöldségkrém EUROFOOD E: 268,28kcal Tel.zsír.: 0,09g CH: 55,33g Só: 0,42g Zsír: 1,19g Feh.: 7,82g Cuk.: 5,60g Ca: mg	Zsemle ₁ , Zöldpaprika, rizstej, Csirkemájkrém Eurof. E: 208,05kcal Tel.zsír.: g CH: 33,87g Só: 0,59g Zsír: 5,72g Feh.: 4,91g Cuk.: g Ca: mg	Tea, Csirkejő baromfirúd, Margarin, Zöldáru, Teljes kiőrléső kenyér ₁ E: 145,91kcal Tel.zsír.: 0,30g CH: 19,96g Só: 0,79g Zsír: 4,70g Feh.: 4,78g Cuk.: 5,16g Ca: mg
Tízórai	Gyümölcs E: 31,20kcal Tel.zsír.: g CH: 6,84g Só: 0,01g Zsír: 0,24g Feh.: 0,24g Cuk.: 4,20g Ca: mg	Gyümölcs E: 63,00kcal Tel.zsír.: g CH: 14,52g Só: 0,03g Zsír: 0,06g Feh.: 0,78g Cuk.: 14,52g Ca: mg	Gyümölcs E: 63,00kcal Tel.zsír.: g CH: 14,52g Só: 0,03g Zsír: 0,06g Feh.: 0,78g Cuk.: 14,52g Ca: mg	Gyümölcs E: 31,20kcal Tel.zsír.: g CH: 6,84g Só: 0,01g Zsír: 0,24g Feh.: 0,24g Cuk.: 4,20g Ca: mg	Őszibarack E: 37,17kcal Tel.zsír.: g CH: 8,10g Só: 0,01g Zsír: 0,09g Feh.: 0,63g Cuk.: 8,10g Ca: mg
Ebéd	Sertésragu ₁ , Vegyesfőzelék tejmentes ₁ , Burgonyapüré tejmentes E: 570,65kcal Tel.zsír.: 3,62g CH: 62,06g Só: 1,65g Zsír: 24,90g Feh.: 20,70g Cuk.: 10,35g Ca: mg	Pulykapörkölt, Főtt burgonya, Fejéskáposzta főzelék Új ₁ E: 444,32kcal Tel.zsír.: 1,36g CH: 61,05g Só: 1,13g Zsír: 15,03g Feh.: 14,43g Cuk.: 23,56g Ca: mg	Húsgombóc leves _{3,9} , Főtt hús, sertéscomb, Tört burgonya fél adag, Őszibarackmártás tejmentes ₁ E: 470,28kcal Tel.zsír.: 0,96g CH: 58,98g Só: 1,62g Zsír: 15,57g Feh.: 20,10g Cuk.: 30,15g Ca: mg	Natúr csirkemáj ₁ , Főtt burgonya, Brokkoli főzelék tej ₀ E: 506,39kcal Tel.zsír.: 2,16g CH: 67,23g Só: 0,72g Zsír: 17,09g Feh.: 18,79g Cuk.: 0,83g Ca: mg	Székelykáposzta tejmentes ₁ , Kenyér ₁ E: 433,36kcal Tel.zsír.: 0,74g CH: 62,34g Só: 2,19g Zsír: 11,28g Feh.: 19,00g Cuk.: 6,07g Ca: mg
Uzsonna	Margarin, Zala felvágott, Zöldáru, Teljes kiőrléső kenyér ₁ E: 122,09kcal Tel.zsír.: 1,39g CH: 14,61g Só: 0,77g Zsír: 4,29g Feh.: 5,12g Cuk.: g Ca: mg	Kígyóuboka, Főtt tojás karika ₃ , Margarin, Félbarna kenyér ₁ E: 119,28kcal Tel.zsír.: 0,49g CH: 14,88g Só: 0,07g Zsír: 3,72g Feh.: 5,92g Cuk.: 0,46g Ca: mg	Margarin, Sonkás szelet Tauris, Korpás kenyér ₁ E: 105,60kcal Tel.zsír.: 0,52g CH: 14,68g Só: 1,11g Zsír: 2,22g Feh.: 6,36g Cuk.: 0,10g Ca: mg	Margarin, Méz, Rozsos kenyér ₁ E: 116,10kcal Tel.zsír.: 0,30g CH: 23,24g Só: 0,39g Zsír: 1,54g Feh.: 3,09g Cuk.: g Ca: mg	Zsemle ₁ , Földimogyoróvaj ₃ E: 165,30kcal Tel.zsír.: g CH: 15,75g Só: 0,48g Zsír: 0,18g Feh.: 6,52g Cuk.: 0,92g Ca: mg
Energia:	923,01kcal	823,55kcal	907,16kcal	861,74kcal	781,73kcal
Zsír:	32,65g	21,93g	19,03g	24,58g	16,25g
Telített zsírsav:	5,41g	2,15g	1,57g	2,46g	1,04g
Fehérje:	29,24g	24,11g	35,07g	27,03g	30,93g
Szénhidrát:	121,78g	129,52g	143,52g	131,18g	106,14g
Cukor:	12,16g	39,56g	22,78g	5,03g	15,25g
Só:	3,08g	1,86g	3,18g	1,71g	3,47g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

Allergének:

1. Glutén 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. Szőjabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diőfélék 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 Óvi és Bölcsöde- Tipegő

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
Reggeli	Tejeskávé ^{1,7} , Natúr vajkrém ⁷ , Fehér kenyér ¹ E: 229,47kcal Tel.zsír: 3,76g CH: 32,59g Só: 0,63g Zsír: 6,63g Feh.: 8,12g Cuk.: 12,75g Ca: 180,00mg	Tej 1,5 dl ⁷ , Margarin, Lekvár sárgabarack, Kifli ^{1,7} E: 251,50kcal Tel.zsír: 2,58g CH: 37,63g Só: 0,56g Zsír: 6,20g Feh.: 9,25g Cuk.: 14,40g Ca: 180,00mg	Tej 1,5 dl ⁷ , Fehér kenyér ¹ , tömlős sajt ⁷ E: 224,93kcal Tel.zsír: 2,37g CH: 22,95g Só: 0,59g Zsír: 9,42g Feh.: 9,92g Cuk.: 8,55g Ca: 180,00mg	Tej 1,5 dl ⁷ , Tejfölös túrókrém ⁷ , Zsemle ¹ , Zöldpaprika E: 230,40kcal Tel.zsír: 3,52g CH: 24,53g Só: 0,80g Zsír: 8,53g Feh.: 12,38g Cuk.: 8,81g Ca: 220,00mg	Tej 1,5 dl ⁷ , Csirkejó baromfirúd, Margarin, Zöldáru, Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 218,54kcal Tel.zsír: 2,58g CH: 22,87g Só: 0,96g Zsír: 8,90g Feh.: 9,88g Cuk.: 8,07g Ca: 180,00mg
Tízórai	Gyümölcs E: 63,00kcal Tel.zsír: g CH: 14,52g Só: 0,03g Zsír: 0,06g Feh.: 0,78g Cuk.: 14,52g Ca: mg	Gyümölcs E: 31,20kcal Tel.zsír: g CH: 6,84g Só: 0,01g Zsír: 0,24g Feh.: 0,24g Cuk.: 14,52g Ca: mg	Gyümölcs E: 63,00kcal Tel.zsír: g CH: 14,52g Só: 0,03g Zsír: 0,06g Feh.: 0,78g Cuk.: 14,52g Ca: mg	Gyümölcs E: 31,20kcal Tel.zsír: g CH: 6,84g Só: 0,01g Zsír: 0,24g Feh.: 0,24g Cuk.: 4,20g Ca: mg	Őszibarack E: 37,17kcal Tel.zsír: g CH: 8,10g Só: 0,01g Zsír: 0,09g Feh.: 0,63g Cuk.: 8,10g Ca: mg
Ebéd	Párolt sertéscomb darált, Vegyesfőzelék ^{1,7} , Burgonyapüré ⁷ E: 477,62kcal Tel.zsír: 1,71g CH: 55,05g Só: 1,11g Zsír: 17,24g Feh.: 21,51g Cuk.: 11,59g Ca: mg	Főtt burgonya, Fejeskáposzta főzelék Új! ¹ , Párolt pulyka darált E: 422,04kcal Tel.zsír: 1,84g CH: 59,31g Só: 0,56g Zsír: 13,56g Feh.: 14,32g Cuk.: 22,27g Ca: mg	Párolt sertéscomb darált, Tört burgonya, Őszibarackmártás ^{1,7} E: 507,09kcal Tel.zsír: 2,63g CH: 65,25g Só: 0,33g Zsír: 20,46g Feh.: 14,19g Cuk.: 31,90g Ca: 15,00mg	Párolt csirkemáj darált, Brokkoli főzelék ^{1,7} , Főtt burgonya, Gyümölcs E: 517,03kcal Tel.zsír: 2,82g CH: 70,24g Só: 0,25g Zsír: 14,63g Feh.: 23,59g Cuk.: 17,42g Ca: 60,00mg	Sárgarépa-főzelék ^{1,7} , Burgonyapüré ⁷ , Párolt pulyka darált E: 439,15kcal Tel.zsír: 2,33g CH: 51,59g Só: 1,31g Zsír: 17,02g Feh.: 18,19g Cuk.: 11,32g Ca: mg
Uzsonna	Margarin, Zala felvágott, Zöldáru, Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 122,09kcal Tel.zsír: 1,39g CH: 14,61g Só: 0,77g Zsír: 4,29g Feh.: 5,12g Cuk.: g Ca: mg	Kígyóuboka, Főtt tojás karika ³ , Margarin, Félbarna kenyér ¹ E: 119,28kcal Tel.zsír: 0,49g CH: 14,88g Só: 0,07g Zsír: 3,72g Feh.: 5,92g Cuk.: 0,46g Ca: mg	Margarin, Sonkás szelet Tauris, Zöldáru, Korpás kenyér ¹ E: 108,80kcal Tel.zsír: 0,52g CH: 15,46g Só: 1,11g Zsír: 2,22g Feh.: 6,41g Cuk.: 0,10g Ca: mg	Margarin, Méz, Rozsos kenyér ¹ E: 116,10kcal Tel.zsír: 0,30g CH: 23,24g Só: 0,39g Zsír: 1,54g Feh.: 3,09g Cuk.: g Ca: mg	Vanília puding ⁷ , Kekszi ¹ E: 151,48kcal Tel.zsír: 0,40g CH: 27,65g Só: 0,20g Zsír: 2,42g Feh.: 4,36g Cuk.: 7,70g Ca: mg
Energia:	892,18kcal	824,03kcal	903,82kcal	894,73kcal	846,34kcal
Zsír:	28,21g	23,72g	32,16g	24,94g	28,43g
Telített zsírsav:	6,86g	4,91g	5,52g	6,63g	5,31g
Fehérje:	35,53g	29,73g	31,30g	39,29g	33,05g
Szénhidrát:	116,76g	118,66g	118,19g	124,84g	110,20g
Cukor:	29,87g	35,90g	31,08g	30,43g	23,49g
Só:	2,54g	1,20g	2,06g	1,44g	2,48g
Ca:	180,00mg	180,00mg	195,00mg	280,00mg	180,00mg

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 Óvi és Bölcsöde -Kisded

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
Reggeli	Tejescávé ^{1,7} , Natúr vajkrém ⁷ , Fehér kenyér ¹ E: 229,47kcal Tel.zsír: 3,76g CH: 32,59g Só: 0,63g Zsír: 6,63g Feh.: 8,12g Cuk.: 12,75g Ca: 180,00mg	Tej 1,5 dl ⁷ , Margarin, Lekvár sárgabarack, Kifli ^{1,7} E: 251,50kcal Tel.zsír: 2,58g CH: 37,63g Só: 0,56g Zsír: 6,20g Feh.: 9,25g Cuk.: 14,40g Ca: 180,00mg	Tej 1,5 dl ⁷ , Fehér kenyér ¹ , tömlős sajt ⁷ E: 224,93kcal Tel.zsír: 2,37g CH: 22,95g Só: 0,59g Zsír: 9,42g Feh.: 9,92g Cuk.: 8,55g Ca: 180,00mg	Tej 1,5 dl ⁷ , Tejfölös túrókrém ⁷ , Zsemle ¹ , Zöldpaprika E: 230,40kcal Tel.zsír: 3,52g CH: 24,53g Só: 0,80g Zsír: 8,53g Feh.: 12,38g Cuk.: 8,81g Ca: 220,00mg	Tej 1,5 dl ⁷ , Csirkejó baromfirúd, Margarin, Zöldáru, Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 218,54kcal Tel.zsír: 2,58g CH: 22,87g Só: 0,96g Zsír: 8,90g Feh.: 9,88g Cuk.: 8,07g Ca: 180,00mg
Tízórai	Gyümölcs E: 31,20kcal Tel.zsír: g CH: 6,84g Só: 0,01g Zsír: 0,24g Feh.: 0,24g Cuk.: 4,20g Ca: mg	Gyümölcs E: 63,00kcal Tel.zsír: g CH: 14,52g Só: 0,03g Zsír: 0,06g Feh.: 0,78g Cuk.: 14,52g Ca: mg	Gyümölcs E: 63,00kcal Tel.zsír: g CH: 14,52g Só: 0,03g Zsír: 0,06g Feh.: 0,78g Cuk.: 14,52g Ca: mg	Gyümölcs E: 31,20kcal Tel.zsír: g CH: 6,84g Só: 0,01g Zsír: 0,24g Feh.: 0,24g Cuk.: 4,20g Ca: mg	Őszibarack E: 37,17kcal Tel.zsír: g CH: 8,10g Só: 0,01g Zsír: 0,09g Feh.: 0,63g Cuk.: 8,10g Ca: mg
Ebéd	Vegyesfőzelék ^{1,7} , Sertésragu ¹ , Burgonyapüré ⁷ E: 513,28kcal Tel.zsír: 1,82g CH: 57,21g Só: 1,43g Zsír: 19,09g Feh.: 23,98g Cuk.: 12,31g Ca: mg	Pulykapörkölt, Főtt burgonya, Fejeskáposzta főzelék Új ¹ E: 444,32kcal Tel.zsír: 1,36g CH: 61,05g Só: 1,13g Zsír: 15,03g Feh.: 14,43g Cuk.: 23,56g Ca: mg	Húsgombóc leves ^{3,9} , Főtt hús, sertéscomb, Tört burgonya, Őszibarackmártás ^{1,7} E: 563,99kcal Tel.zsír: 2,44g CH: 66,46g Só: 0,97g Zsír: 21,66g Feh.: 22,42g Cuk.: 32,92g Ca: 15,00mg	Natúr csirkemáj ¹ , Brokkoli főzelék ^{1,7} , Főtt burgonya E: 478,98kcal Tel.zsír: 2,87g CH: 59,83g Só: 0,18g Zsír: 16,94g Feh.: 19,64g Cuk.: 3,40g Ca: 60,00mg	Székelykáposzta ^{1,7} , Kenyér ¹ E: 376,90kcal Tel.zsír: 1,65g CH: 47,36g Só: 2,02g Zsír: 11,89g Feh.: 18,39g Cuk.: 6,37g Ca: 15,00mg
Uzsonna	Margarin, Zala felvágott, Zöldáru, Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 122,09kcal Tel.zsír: 1,39g CH: 14,61g Só: 0,77g Zsír: 4,29g Feh.: 5,12g Cuk.: g Ca: mg	Kígyóuboka, Főtt tojás karika ³ , Margarin, Félbarna kenyér ¹ E: 119,28kcal Tel.zsír: 0,49g CH: 14,88g Só: 0,07g Zsír: 3,72g Feh.: 5,92g Cuk.: 0,46g Ca: mg	Margarin, Sonkás szelet Tauris, Zöldáru, Korpás kenyér ¹ E: 108,80kcal Tel.zsír: 0,52g CH: 15,46g Só: 1,11g Zsír: 2,22g Feh.: 6,41g Cuk.: 0,10g Ca: mg	Margarin, Méz, Rozsos kenyér ¹ E: 116,10kcal Tel.zsír: 0,30g CH: 23,24g Só: 0,39g Zsír: 1,54g Feh.: 3,09g Cuk.: g Ca: mg	Keksz ¹ , Vanília puding szivecske ⁷ E: 176,61kcal Tel.zsír: 0,40g CH: 34,85g Só: 0,98g Zsír: 2,49g Feh.: 3,21g Cuk.: 18,32g Ca: mg
Energia:	896,03kcal	878,10kcal	960,72kcal	856,68kcal	809,21kcal
Zsír:	30,24g	25,01g	33,36g	27,24g	23,36g
Telített zsírsav:	6,98g	4,43g	5,33g	6,68g	4,63g
Fehérje:	37,45g	30,38g	39,53g	35,35g	32,10g
Szénhidrát:	111,24g	128,08g	119,39g	114,43g	113,17g
Cukor:	20,26g	47,51g	32,10g	16,41g	37,17g
Só:	2,83g	1,79g	2,70g	1,38g	3,97g
Ca:	180,00mg	180,00mg	195,00mg	280,00mg	195,00mg

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 Óvi és Bölcsőde-Tejmentes tipegő

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
Reggeli	Tejeskávé 2 dl rizstejjel, Margarin, Fehér kenyér E: 199,08kcal Tel.zsír: 0,40g CH: 38,28g Só: 0,66g Zsír: 3,23g Feh.: 3,19g Cuk.: 4,60g Ca: mg	Margarin, Zsemle, Lekvár sárgabarack, rizstej E: 196,95kcal Tel.zsír: 0,30g CH: 39,07g Só: 0,63g Zsír: 3,12g Feh.: 2,98g Cuk.: 6,45g Ca: mg	Tea- csipkebogyó, Fehér kenyér, zöldségkrém EUROFOOD E: 268,28kcal Tel.zsír: 0,09g CH: 55,33g Só: 0,42g Zsír: 1,19g Feh.: 7,82g Cuk.: 5,60g Ca: mg	Zsemle, Zöldpaprika, rizstej, Csirkemájkrém Eurof. E: 208,05kcal Tel.zsír: g CH: 33,87g Só: 0,59g Zsír: 5,72g Feh.: 4,91g Cuk.: g Ca: mg	Tea, Csirkejő baromfirúd, Margarin, Zöldáru, Teljes kiőrléső kenyér E: 145,91kcal Tel.zsír: 0,30g CH: 19,96g Só: 0,79g Zsír: 4,70g Feh.: 4,78g Cuk.: 5,16g Ca: mg
Tízórai	Gyümölcs E: 63,00kcal Tel.zsír: g CH: 14,52g Só: 0,03g Zsír: 0,06g Feh.: 0,78g Cuk.: 14,52g Ca: mg	Gyümölcs E: 31,20kcal Tel.zsír: g CH: 6,84g Só: 0,01g Zsír: 0,24g Feh.: 0,24g Cuk.: 6,45g Ca: mg	Gyümölcs E: 63,00kcal Tel.zsír: g CH: 14,52g Só: 0,03g Zsír: 0,06g Feh.: 0,78g Cuk.: 14,52g Ca: mg	Gyümölcs E: 31,20kcal Tel.zsír: g CH: 6,84g Só: 0,01g Zsír: 0,24g Feh.: 0,24g Cuk.: 4,20g Ca: mg	Őszibarack E: 37,17kcal Tel.zsír: g CH: 8,10g Só: 0,01g Zsír: 0,09g Feh.: 0,63g Cuk.: 8,10g Ca: mg
Ebéd	Párolt sertéscomb darált, Vegyesfőzelék tejmentes, Burgonyapürő tejmentes E: 534,99kcal Tel.zsír: 3,50g CH: 59,90g Só: 1,33g Zsír: 23,05g Feh.: 18,24g Cuk.: 9,64g Ca: mg	Főtt burgonya, Fejeskáposzta főzelék Új!, Párolt pulyka darált E: 422,04kcal Tel.zsír: 1,84g CH: 59,31g Só: 0,56g Zsír: 13,56g Feh.: 14,32g Cuk.: 22,27g Ca: mg	Párolt sertéscomb darált, Tört burgonya, Őszibarackmártás tej- és citrusmentes E: 477,03kcal Tel.zsír: 1,71g CH: 61,94g Só: 0,65g Zsír: 19,08g Feh.: 13,38g Cuk.: 26,07g Ca: mg	Párolt csirkemáj darált, Főtt burgonya, Brokkoli főzelék tejő, Gyümölcs E: 544,43kcal Tel.zsír: 2,11g CH: 77,64g Só: 0,79g Zsír: 14,78g Feh.: 22,74g Cuk.: 14,85g Ca: mg	Párolt pulyka darált, Burgonyapürő tejmentes, Sárgarépa főzelék rizstejjel E: 518,70kcal Tel.zsír: 4,26g CH: 60,90g Só: 1,69g Zsír: 23,48g Feh.: 14,49g Cuk.: 15,42g Ca: mg
Uzsonna	Margarin, Zala felvágott, Zöldáru, Teljes kiőrléső kenyér E: 122,09kcal Tel.zsír: 1,39g CH: 14,61g Só: 0,77g Zsír: 4,29g Feh.: 5,12g Cuk.: g Ca: mg	Kígyóuboka, Főtt tojás karika, Margarin, Főlbarna kenyér E: 119,28kcal Tel.zsír: 0,49g CH: 14,88g Só: 0,07g Zsír: 3,72g Feh.: 5,92g Cuk.: 0,46g Ca: mg	Margarin, Sonkás szelet Tauris, Korpás kenyér E: 105,60kcal Tel.zsír: 0,52g CH: 14,68g Só: 1,11g Zsír: 2,22g Feh.: 6,36g Cuk.: 0,10g Ca: mg	Margarin, Méz, Rozsos kenyér E: 116,10kcal Tel.zsír: 0,30g CH: 23,24g Só: 0,39g Zsír: 1,54g Feh.: 3,09g Cuk.: g Ca: mg	Zsemle, Főldimogyoróvaj E: 165,30kcal Tel.zsír: g CH: 15,75g Só: 0,48g Zsír: 0,18g Feh.: 6,52g Cuk.: 0,92g Ca: mg
Energia:	919,15kcal	769,48kcal	913,91kcal	899,78kcal	867,08kcal
Zsír:	30,62g	20,63g	22,55g	22,28g	28,45g
Telített zsírsav:	5,30g	2,63g	2,32g	2,41g	4,56g
Fehérje:	27,32g	23,46g	28,34g	30,97g	26,42g
Szénhidrát:	127,30g	120,10g	146,48g	141,59g	104,71g
Cukor:	21,76g	27,95g	21,70g	19,05g	20,60g
Só:	2,79g	1,27g	2,21g	1,77g	2,96g
Ca:	mg	mg	mg	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. Főldimogyoró és abból készült termékek 6. Szőjabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diőfélék 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. Laktőz