

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2025. március 31 - 2025. április 6

Étkezés	2025.03.31 Hétfő	2025.04.01 Kedd	2025.04.02 Szerda	2025.04.03 Csütörtök	2025.04.04 Péntek	2025.04.05 Szombat	2025.04.06 Vasárnap
Tízórai	Teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H. Cuk: 13g, Só: 0,2g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Kakaó ital Rizsitalból E: 165kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 33g, H. Cuk: 20g, Só: 0,2g Szárnyasmájkrém⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna)¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g	Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g carpathia eper extradzsem E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g Rizsital E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, H. Cuk: 10g, Só: 0,2g	Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H. Cuk: 10g, Só: 0,0g Csirkemell sonka (Kedvenc ízék) E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlesű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g	Vaniliás rizsital E: 150kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 34g, H. Cuk: 23g, Só: 0,2g Szójás korpás kifli^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Ebéd	Grízgaluska leves^{1,3,9} E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Sertéssült (comb)⁹ E: 164kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 1g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g Zöldborsó főzelék tejmentes¹ E: 292kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 38g, H. Cuk: 9g, Só: 0,1g	Zellerleves (magyaros)^{1,3,9} E: 72kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H. Cuk: 1g, Só: 0,1g Budapest sertésragu E: 160kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 5g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Főtt burgonya E: 188kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g savanyúság-cékla¹⁰ E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Csontleves^{1,3} E: 91kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Töltött paprika paradicsommártással⁹ E: 396kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 44g, H. Cuk: 5g, Só: 0,5g teljesörlesű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g	Babgulyás sertés combból^{1,9} E: 197kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 20g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Gránátos (burgonyás) kocka^{1,3} E: 397kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 45g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Fokhagymakrémleves¹ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldséges halvagdalt tepsiben^{1,3,4} E: 152kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 11g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g Párolt rizs E: 245kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g		
Uzsonna	Zala felvágott⁶ E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g paprika E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 12g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Graham zsemle 50g¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g	Körözött kölesből¹ E: 154kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g	Szárnyas húskrém E: 48kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Uborka/kigyó/ Vizes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojáskrém tejmentes^{3,10} E: 73kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g PÓRÉHAGYMA E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vizes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g	Paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g napraforgómag E: 87kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Sertés párizsi / Kedvenc ízék/ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g		
Energia:	1 051,56kcal	1 002,15kcal	1 075,60kcal	1 061,11kcal	990,90kcal	kcal	kcal
Zsír:	35,69g	22,10g	17,49g	34,25g	27,16g	g	g
Telített zsírsav:	1,48g	0,48g	0,19g	0,07g	1,53g	g	g
Fehérje:	43,31g	39,87g	40,13g	44,59g	29,16g	g	g
Szénhidrát:	134,11g	149,77g	155,38g	135,15g	151,57g	g	g
Hozzáadott cukor:	41,79g	21,28g	21,65g	10,09g	42,20g	g	g
Só:	2,06g	2,62g	2,53g	2,26g	1,39g	g	g
Ca:	431,38mg	328,70mg	254,22mg	86,12mg	298,28mg	mg	mg