

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2025. április 7 - 2025. április 13

Étkezés	2025.04.07 Hétfő	2025.04.08 Kedd	2025.04.09 Szerda	2025.04.10 Csütörtök	2025.04.11 Péntek	2025.04.12 Szombat	2025.04.13 Vasárnap
Tízórai	<p>Gabona pehely¹ E: 124kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 23g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H. Cuk: 13g, Só: 0,2g</p>	<p>Liba és sertésmájás E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Karamellás tej Tejmentes E: 191kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 45g, H. Cuk: 37g, Só: 0,2g</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p>paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H. Cuk: 13g, Só: 0,2g</p> <p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>carpathia eper extradzsem E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, H. Cuk: 11g, Só: 0,0g</p> <p>Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H. Cuk: 13g, Só: 0,2g</p> <p>teljesörlesű kenyér¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H. Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p>100 %-OS GYÜMÖLCSLÉ E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H. Cuk: 17g, Só: 0,0g</p> <p>Paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>teljesörlesű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>		
Ebéd	<p>Vajgaluska leves^{1,3,9} E: 127kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 11g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Főtt kemény tojás³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Sóskamártás¹ E: 158kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 15g, H. Cuk: 4g, Só: 0,0g</p> <p>Főtt burgonya E: 259kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p>Reszeltészta - leves^{1,3,9} E: 114kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g</p> <p>Borsos tokány sertésből E: 185kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 3g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Párolt rizs E: 249kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Zöldségleves^{1,9} E: 121kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Sertés apró¹ E: 137kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 2g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Lencsefőzelék tejmentes^{1,10} E: 234kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 31g, H. Cuk: 1g, Só: 0,0g</p> <p>teljesörlesű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p>Betyár leves tejmentes^{1,9} E: 177kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 7g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Gríz (darás) tészta^{1,3} E: 324kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 55g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Vágott vegyes savanyúság E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Vagdalt pogácsa / tepsiben sütve^{1,3} E: 141kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 7g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Kelbimbó leves magyarosan¹ E: 76kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Petrezselymes burgonya E: 251kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>		
Uzsonna	<p>Tonhalkrém^{4,10} E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>teljesörlesű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Medvehagymás liga margarin E: 24kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>teljesörlesű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>hagyma E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Szójás korpás kifli^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Soproni felvágott E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>KÍGYÓUBORKA E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p>Kakaós csiga házi tejmentes és tojás¹ E: 108kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H. Cuk: 6g, Só: 0,0g</p> <p>Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g</p>		
Energia:	981,08kcal	1 055,98kcal	922,62kcal	919,15kcal	904,26kcal	kcal	kcal
Zsír:	38,52g	30,68g	30,79g	25,60g	20,59g	g	g
Telített zsírsav:	1,54g	3,20g	0,25g	1,05g	0,07g	g	g
Fehérje:	26,55g	26,78g	34,09g	31,39g	34,12g	g	g
Szénhidrát:	125,31g	164,15g	119,79g	135,21g	134,71g	g	g
Hozzáadott cukor:	17,22g	56,48g	13,71g	23,94g	42,61g	g	g
Só:	2,00g	1,56g	1,90g	2,24g	1,18g	g	g
Ca:	526,97mg	255,02mg	289,92mg	294,32mg	60,63mg	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. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szeszamizsajogból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt