

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2025. április 14 - 2025. április 20

Étkezés	2025.04.14 Hétfő	2025.04.15 Kedd	2025.04.16 Szerda	2025.04.17 Csütörtök	2025.04.18 Péntek	2025.04.19 Szombat	2025.04.20 Vasárnap	
Tízórai	<p>Tejeskávé rizsitalból teljesörlesű kenyér¹</p> <p><small>E: 122kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 27g, H. Cuk: 15g, Só: 0,2g</small></p> <p>Liga margarin 20% Zsirtartalmú baromfi párizsi^{1,6}</p> <p><small>E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g</small></p> <p><small>E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small></p> <p><small>E: 63kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</small></p>	<p>Liga margarin 20% Zsirtartalmú MÉZ teljesörlesű kenyér¹</p> <p><small>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</small></p> <p><small>E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Só: 0,0g</small></p> <p>Rizsital</p> <p><small>E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H. Cuk: 0g, Só: 0,6g</small></p> <p><small>E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H. Cuk: 13g, Só: 0,2g</small></p>	<p>Kakaó ital Rizsitalból teljesörlesű kenyér¹</p> <p><small>E: 165kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 33g, H. Cuk: 20g, Só: 0,2g</small></p> <p>Liga margarin 20% Zsirtartalmú</p> <p><small>E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g</small></p> <p>Liga margarin 20% Zsirtartalmú</p> <p><small>E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small></p>	<p>Sárgabarack lekvár Liga margarin 20% Zsirtartalmú Rizsital</p> <p><small>E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small></p> <p><small>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</small></p> <p>Fatörzs kifli 60 g^{1,3,7}</p> <p><small>E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H. Cuk: 13g, Só: 0,2g</small></p> <p><small>E: 65kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g</small></p>				
Ebéd	<p>Lebbencsleves zöldséggel^{1,3}</p> <p><small>E: 114kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g</small></p> <p>Tökfőzelék tejmentes¹</p> <p><small>E: 104kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g</small></p> <p>Sertés pörkölt feltét¹</p> <p><small>E: 135kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 5g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g</small></p> <p>Kenyér (félbarna)¹</p> <p><small>E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g</small></p>	<p>Tojásleves^{1,3}</p> <p><small>E: 110kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 3g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g</small></p> <p>Alma</p> <p><small>E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g</small></p> <p>Rakott karfiol bulgurral tejmentes</p> <p><small>E: 376kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 34g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g</small></p>	<p>Sárgaborsó leves^{1,9}</p> <p><small>E: 70kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g</small></p> <p>Serteshúsos penne^{1,3}</p> <p><small>E: 405kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 47g, H. Cuk: 0g, Só: 1,5g</small></p>	<p>Tavaszi leves^{1,9}</p> <p><small>E: 95kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 3g, Só: 0,2g</small></p> <p>Alma</p> <p><small>E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g</small></p> <p>Sertéssült (comb)⁹</p> <p><small>E: 164kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 1g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g</small></p> <p>Burgonyafőzelék tejmentes¹</p> <p><small>E: 264kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 38g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g</small></p> <p>Kenyér (félbarna)¹</p> <p><small>E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g</small></p>				
Uzsonna	<p>Zala felvágott⁶</p> <p><small>E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</small></p> <p>Vizes zsemle (54 G)¹</p> <p><small>E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g</small></p> <p>Paradicsom</p> <p><small>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small></p> <p>Liga margarin 20% Zsirtartalmú</p> <p><small>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</small></p>	<p>Májpástétom¹⁰</p> <p><small>E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</small></p> <p>kaliforniai paprika</p> <p><small>E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small></p> <p>Graham zsemle 50g¹</p> <p><small>E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g</small></p>	<p>paprika</p> <p><small>E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small></p> <p>Csirkemell sonka (Kedvenc ízek)</p> <p><small>E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</small></p> <p>Császárzsemle (44 G)^{1,7}</p> <p><small>E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g</small></p> <p>Liga margarin 20% Zsirtartalmú</p> <p><small>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</small></p>	<p>Tojáskarika³</p> <p><small>E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small></p> <p>Liga margarin 20% Zsirtartalmú</p> <p><small>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</small></p> <p>Teljes kiörlésű zsemle 54 GR^{1,6}</p> <p><small>E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g</small></p> <p>Retek hónapos</p> <p><small>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small></p>				
Energia:	956,50kcal	946,69kcal	918,08kcal	1 035,31kcal	kcal	kcal	kcal	
Zsír:	26,83g	34,08g	23,56g	36,24g	g	g	g	
Telített zsírsav:	2,19g	0,46g	0,23g	0,48g	g	g	g	
Fehérje:	36,43g	36,82g	35,45g	31,93g	g	g	g	
Szénhidrát:	135,48g	120,59g	115,43g	134,64g	g	g	g	
Hozzáadott cukor:	15,38g	40,05g	21,06g	35,19g	g	g	g	
Só:	2,63g	1,80g	3,08g	1,66g	g	g	g	
Ca:	315,86mg	289,27mg	308,13mg	285,75mg	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. Földmogyoró és annak termékei 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és tejszármazékok 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