

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2025. május 12 - 2025. május 18

Étkezés	2025.05.12 Hétfő	2025.05.13 Kedd	2025.05.14 Szerda	2025.05.15 Csütörtök	2025.05.16 Péntek	2025.05.17 Szombat	2025.05.18 Vasárnap
Tízórai	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g	Tojásrántotta ³ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Tea E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, 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	Csirkemellsonka ⁶ E: 13kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ 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	Lekvár sárgabarack E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g Tejeskávé rizsitalból E: 122kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 27g, H.Cuk: 15g, Só: 0,2g Fatörzs kifli 60 g ^{1,3,7} E: 65kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g Vegetáriánus pástétom olívaival E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	
Ebéd	Almaleves tejmentes ¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 28g, H.Cuk: 23g, Só: 0,2g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Tarhonyás hús sertésből ^{1,3} E: 386kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Vágott vegyes savanyúság E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csontleves ^{1,3} E: 109kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Vagdalt pogácsa / tepsiben sütve/ ^{1,3} E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldborsó főzelék tejmentes ¹ E: 292kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 38g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Zöldségleves ^{1,9} E: 121kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sertéssült (comb) ⁹ E: 164kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Párolt rizs E: 252kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g savanyúság-cékla ¹⁰ E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Sertés apró ¹ E: 137kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Lencsefőzelék tejmentes ^{1,10} E: 234kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 31g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Tojásleves ^{1,3} E: 110kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Gránátos (burgonyás) kocka ^{1,3} E: 424kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 68g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Csemege uborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Burgonyaleves (magyaros) ¹ E: 160kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Hentes tokány ¹ E: 182kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Párolt bulgur E: 241kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	
Uzsonna	Tonhalkrém /Liga margarinnal ^{4,10} E: 37kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Párizsikrém ¹⁰ E: 28kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Uborka/kigyo/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, 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	Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 napraforgómag E: 87kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 90kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tojás karika ³ E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Császárszemle (44 G) ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Retek hónapos E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Gyümölcsle (100%- OS) E: 94kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 60g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	alma E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g lekváros levél E: 264kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	
Energia:	924,80kcal	1 041,93kcal	1 009,72kcal	1 017,17kcal	964,52kcal	1 085,10kcal	kcal
Zsír:	20,95g	29,48g	47,17g	30,07g	23,99g	39,04g	g
Telített zsírsav:	0,49g	0,07g	0,59g	0,29g	0,47g	2,06g	g
Fehérje:	31,37g	46,03g	30,16g	47,09g	22,89g	32,61g	g
Szénhidrát:	147,44g	129,84g	112,15g	112,69g	194,29g	146,41g	g
Hozzáadott cukor:	55,65g	16,60g	13,69g	13,71g	22,04g	10,21g	g
Só:	1,50g	1,92g	2,31g	2,00g	1,31g	1,54g	g
Ca:	312,41mg	179,66mg	298,21mg	324,93mg	310,54mg	47,53mg	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. Szójafehérje és annak készítményei 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu