

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2025. május 19 - 2025. május 25

Étkezés	2025.05.19 Hétfő	2025.05.20 Kedd	2025.05.21 Szerda	2025.05.22 Csütörtök	2025.05.23 Péntek	2025.05.24 Szombat	2025.05.25 Vasárnap
Tízórai	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: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	MÉZ E: 46kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,0g 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: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g	Magyaros liga margarinkrém E: 19kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Vaniliás rizsital E: 150kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 34g, H.Cuk: 23g, Só: 0,2g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Bundás kenyér tejmentes ^{1,3} E: 274kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 20g, H.Cuk: 6g, Só: 0,8g Tea E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g	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		
Ebéd	Tarhonyaleves ^{1,3,9} E: 98kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Paraj (spenót) főzelék tejmentes ¹ E: 288kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 38g, H.Cuk: 3g, Só: 0,1g Főtt tojás ³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Főtt burgonya fél adag E: 129kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Brokkoli leves ^{1,9} E: 115kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Gombás csirkepaprikás ¹ E: 158kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Párolt rizs E: 243kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tárkonyos húsgombóc leves ^{1,3,9} E: 225kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Káposztás kocka ^{1,3} E: 372kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 68g, H.Cuk: 4g, Só: 0,5g PORCUKOR E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g	Paradicsomleves tésztával ^{1,9} E: 116kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, H.Cuk: 6g, Só: 0,2g Natúr halszelet ^{1,4} E: 151kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Karottás rizs E: 259kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 48g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csontleves ^{1,3} E: 91kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sárgaborsó főzelék ¹ E: 283kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Sült virsli feltét ⁶ E: 148kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Kenyér (félbarna) ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g		
Uzsonna	Snidlinges margarinkrém E: 20kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Szárnycs húskrém Tejmentes E: 32kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, 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 Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Turista felvágott ⁶ E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Korpás zsemle 54 GR ^{1,7} E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaós csiga házi tejmetes és tojás ¹ E: 108kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 6g, Só: 0,0g Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g	TV. 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 Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Energia:	948,07kcal	908,48kcal	1 028,27kcal	995,23kcal	951,99kcal	kcal	kcal
Zsír:	35,34g	26,62g	26,55g	31,95g	23,36g	g	g
Telített zsírsav:	2,13g	0,59g	1,85g	1,18g	3,31g	g	g
Fehérje:	20,98g	33,85g	34,17g	36,64g	40,76g	g	g
Szénhidrát:	130,73g	128,70g	160,21g	135,85g	128,43g	g	g
Hozzáadott cukor:	35,49g	25,76g	37,06g	30,69g	13,16g	g	g
Só:	1,69g	1,50g	2,60g	1,45g	2,31g	g	g
Ca:	389,91mg	299,98mg	323,92mg	97,99mg	281,95mg	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. Földmogyorós magból 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!