

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2025. május 26 - 2025. június 1

Étkezés	2025.05.26 Hétfő	2025.05.27 Kedd	2025.05.28 Szerda	2025.05.29 Csütörtök	2025.05.30 Péntek	2025.05.31 Szombat	2025.06.01 Vasárnap
Tízórai	Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H. Cuk: 13g, Ső: 0,2g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Tojásrántotta ³ E: 100kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tea E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,0g Graham kenyér E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H. Cuk: 13g, Ső: 0,2g Lipóti izes levél ¹ E: 158kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 21g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Banánturmix tejmentes E: 155kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 35g, H. Cuk: 13g, Ső: 0,2g Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Tejeskávé rizsitalból E: 122kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 27g, H. Cuk: 15g, Ső: 0,2g Uborka/kigyó/ Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,4g Liga margarin 20% Zsirtartalmú napraforgómag E: 87kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Ebéd	Lebbencsleves zöldséggel ^{1,3} E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g Banán E: 126kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 29g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g Rakott zöldbab tejmentes E: 274kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 31g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Zellerleves (magyaros) ^{1,3,9} E: 67kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H. Cuk: 1g, Ső: 0,1g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Ső: 0,0g Vadas sertéstokány tésztával tejmentes ^{1,9} E: 447kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 56g, H. Cuk: 1g, Ső: 0,3g	Lencseleves) csipetkével ^{1,3,9} E: 156kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 21g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,3g Csirkepörkölt E: 140kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 1g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g Párolt bulgur E: 268kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 42g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,0g Vitamin saláta E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, H. Cuk: 9g, Ső: 0,0g	Húsleves (sertés), cérnametélttel ^{1,3,9} E: 175kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 10g, H. Cuk: 1g, Ső: 0,3g Főtt hús E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Ső: 0,0g Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} E: 370kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 62g, H. Cuk: 26g, Ső: 0,6g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Tavaszi leves ^{1,9} E: 95kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,2g Budapest sertésragu E: 186kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 5g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,7g Főtt burgonya E: 277kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Uzsonna	Tonhalkrém ^{4,10} E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Korpás zsemle 54 GR ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 34g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,8g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,4g Uborka/kigyó/ Párizsi felvágott E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	TV. paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,5g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	gépsonka E: 16kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Császárzsemle (44 G) ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,2g Paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Almás piskóta ^{1,3} E: 66kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H. Cuk: 6g, Ső: 0,0g		
Energia:	968,96kcal	929,25kcal	985,92kcal	1 082,08kcal	931,21kcal	kcal	kcal
Zsír:	19,05g	30,16g	30,42g	24,84g	40,44g	g	g
Telített zsírsav:	0,41g	0,27g	0,23g	0,49g	0,76g	g	g
Fehérje:	33,96g	35,99g	38,75g	31,21g	33,31g	g	g
Szénhidrát:	163,76g	121,86g	137,46g	156,20g	102,51g	g	g
Hozzáadott cukor:	13,17g	29,32g	21,92g	58,32g	24,72g	g	g
Só:	2,26g	1,65g	1,61g	2,16g	2,16g	g	g
Ca:	334,95mg	104,50mg	301,70mg	412,75mg	294,32mg	mg	1mg