

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2025. június 16 - 2025. június 22

Étkezés	2025.06.16 Hétfő	2025.06.17 Kedd	2025.06.18 Szerda	2025.06.19 Csütörtök	2025.06.20 Péntek	2025.06.21 Szombat	2025.06.22 Vasárnap
Tízórai	Snidlinges margarinkrém E: 20kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g paradicsom E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g	Tojás karika³ E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Tea E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Tejeskávé rizsitalból E: 122kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 27g, H.Cuk: 15g, Ső: 0,2g Szárnyasmájkrém⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	reszelt sárgarépa E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g Liga margarin 20% Zsírtartalmú 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	Corn Flakes E: 116kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 26g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,5g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g		
Ebéd	Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3} E: 138kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Borsos tokány sertésből E: 152kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Párolt rizs E: 211kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Csontleves^{1,3} E: 84kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sertés apró¹ E: 137kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Zöldborsófőzelék tejmentes^{1,9} E: 198kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 27g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,1g Kenyér (félbarna)¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Tavaszi leves^{1,9} E: 81kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,2g Sült csirkecombfilé bőr nélkül E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Petrezselymes burgonya E: 278kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Paradicsom saláta E: 45kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Vajgaluskaleves^{1,3,9} E: 83kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Rakott savanyú káposzta tejmentes E: 425kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 45g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Oreo keksz 176 g¹ E: 143kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g	Lencsegyulás (sertés)^{1,9} E: 235kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Mákos tészta¹ E: 413kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 54g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,0g		
Uzsonna	Kakaós csiga házi tejmetes és tojás¹ E: 108kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 6g, Ső: 0,0g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g Tonhalkrém^{4,10} E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Graham zsemle 50g¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Sárgabarack E: 54kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, 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 Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	őszibarack E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, 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/kigyo/ E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Energia:	919,36kcal	927,31kcal	903,43kcal	940,95kcal	967,41kcal	kcal	kcal
Zsír:	20,84g	26,12g	29,05g	32,71g	27,63g	g	g
Telített zsírsav:	1,58g	0,28g	0,87g	0,33g	0,56g	g	g
Fehérje:	34,56g	39,60g	30,91g	25,13g	35,70g	g	g
Szénhidrát:	144,57g	115,63g	120,38g	131,64g	140,28g	g	g
Hozzáadott cukor:	38,42g	28,25g	18,50g	26,17g	21,03g	g	g
Só:	1,18g	1,77g	2,16g	1,27g	1,40g	g	g
Ca:	322,51mg	136,29mg	322,78mg	367,16mg	279,07mg	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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt