

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2025. június 23 - 2025. június 29

Étkezés	2025.06.23 Hétfő	2025.06.24 Kedd	2025.06.25 Szerda	2025.06.26 Csütörtök	2025.06.27 Péntek	2025.06.28 Szombat	2025.06.29 Vasárnap
Tízórai	Vaniliás rizsital E: 150kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 34g, H. Cuk: 23g, 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	Tonhalkrém ^{4,10} E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Tea E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H. Cuk: 13g, Só: 0,2g	Kakaó ital Rizsitalból E: 165kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 33g, H. Cuk: 20g, 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	Párizsikrém ¹⁰ E: 28kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H. Cuk: 13g, Só: 0,2g	Melegszendvics tejmentes ¹ E: 218kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 26g, H. Cuk: 0g, Só: 1,7g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H. Cuk: 13g, Só: 0,2g		
Ebéd	Zsemlegombóclevés ^{1,3,9} E: 89kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H. Cuk: 1g, Só: 0,2g Sertéssült, köményes E: 189kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 1g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldbabfőzelék tejmentes ¹ E: 153kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyer (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g	Zöldséglevés ^{1,9} E: 121kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Gombás csirkepaprikás ¹ E: 155kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 5g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Párolt bulgur E: 241kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 42g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Görögdinnye E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tavaszi leves ^{1,9} E: 95kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Vagdalt ^{1,3} E: 166kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 8g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Burgonyafőzelék tejmentes ¹ E: 264kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 38g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyer (félbarna) ¹ E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g	Paradicsomlevés ^{1,9} E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H. Cuk: 6g, Só: 0,2g Rántott sertés karaj ^{1,3} E: 212kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 13g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g Párolt rizs E: 226kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Káposzta saláta E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 3g, Só: 0,0g	Meggyleves ¹ E: 117kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Darás metélt ¹ E: 355kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 55g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Uzsonna	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 Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g	Kakaós csiga házi tejmetes és tojás ¹ E: 108kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H. Cuk: 6g, Só: 0,0g	Tojáskrém tejmentes ^{3,10} E: 73kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g	Csicseriborsókrém E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 10g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Banán E: 126kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 29g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g		
Energia:	908,01kcal	1 004,36kcal	1 035,40kcal	978,02kcal	932,24kcal	kcal	kcal
Zsír:	33,84g	30,07g	35,42g	25,23g	24,96g	g	g
Telített zsírsav:	0,71g	0,28g	0,25g	1,84g	0,24g	g	g
Fehérje:	26,43g	39,96g	35,09g	34,01g	22,19g	g	g
Szénhidrát:	116,63g	142,48g	133,18g	157,03g	150,91g	g	g
Hozzáadott cukor:	24,60g	26,48g	22,66g	22,29g	18,99g	g	g
Só:	2,18g	1,35g	1,99g	2,51g	2,13g	g	g
Ca:	283,50mg	395,22mg	300,15mg	337,02mg	301,79mg	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
A változás jogát fenntartjuk!

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