

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2025. szeptember 1 - 2025. szeptember 7

Étkezés	2025.09.01 Hétfő	2025.09.02 Kedd	2025.09.03 Szerda	2025.09.04 Csütörtök	2025.09.05 Péntek	2025.09.06 Szombat	2025.09.07 Vasárnap
Tízórai	Vaniliás rizsital E: 150kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 34g, H. Cuk: 23g, Só: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Szójás korpás kifli^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g	Gyümölcs tea E: 31kcal, 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 kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejeskávé rizsitalból E: 122kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 27g, H. Cuk: 15g, 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 kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g paradicsom E: 4kcal, 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 Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H. Cuk: 13g, Só: 0,2g Kenyér (félbarna)¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g	virágméz E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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 Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H. Cuk: 13g, Só: 0,2g		
Ebéd	Zellerkrémleves kenyérkockával^{1,8,9} E: 89kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, H. Cuk: 1g, Só: 0,3g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g Sertésrizottó⁹ E: 314kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 37g, H. Cuk: 2g, Só: 0,4g Pirított zsemlekocka¹ E: 25kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Reszelttészta - leves^{1,3,9} E: 114kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Sertéspörkölt E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 3g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldborsó főzelék tejmentes¹ E: 292kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 38g, H. Cuk: 9g, Só: 0,1g Kenyér (félbarna)¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g	Máigombóc (májgaluska) leves^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 14g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Nektarin E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirkepaprikás tejmentes E: 136kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 2g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Tarhonya köret^{1,3} E: 195kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 37g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g	Paradicsomleves^{1,3,9} E: 118kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, H. Cuk: 4g, Só: 0,4g Rántott sertésszelet^{1,4} E: 237kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 9g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Petrezselymes rizs E: 231kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Lilakáposzta saláta E: 59kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, H. Cuk: 7g, Só: 0,0g	Zöldségleves tavaszi^{1,9} E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 6g, H.Cuk: 2g, Só: 0,1g Burgonyafőzelék tejmentes¹ E: 264kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 38g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Vagdalt pogácsa feltét^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 5g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g		
Uzsonna	Paradicsomos Tonhalkrém⁴ E: 67kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g Graham zsemle 50g¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g Uborka/kigyó/ E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csicseriborsókrém E: 47kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g Retek E: 6kcal, 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	teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, 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	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g Párizsi felvágott E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g 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: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		
Energia:	940,35kcal	978,70kcal	953,96kcal	1 014,26kcal	1 034,59kcal	kcal	kcal
Zsír:	25,90g	25,80g	19,52g	26,33g	27,93g	g	g
Telített zsírsav:	0,36g	0,07g	0,29g	3,18g	0,47g	g	g
Fehérje:	28,51g	36,36g	49,33g	31,43g	32,91g	g	g
Szénhidrát:	141,96g	140,87g	150,13g	155,81g	151,97g	g	g
Hozzáadott cukor:	44,94g	35,86g	16,36g	24,25g	42,66g	g	g
Só:	2,08g	2,09g	1,47g	1,90g	2,26g	g	g
Ca:	380,17mg	155,71mg	341,20mg	302,24mg	297,09mg	mg	mg

Allergének:
1. Glutén 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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!