

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2025. szeptember 8 - 2025. szeptember 14

Étkezés	2025.09.08 Hétfő	2025.09.09 Kedd	2025.09.10 Szerda	2025.09.11 Csütörtök	2025.09.12 Péntek	2025.09.13 Szombat	2025.09.14 Vasárnap
Tízórai	Karamellás tej Tejmentes E: 191kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 45g, H. Cuk: 37g, 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	Tojásrántotta³ E: 100kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Gyümölcstea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ 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 Lipóti izes levél¹ E: 158kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 21g, 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 teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g SÁRGABARACK, DZSEM E: 25kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H. Cuk: 13g, Só: 0,2g	Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, 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 Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H. Cuk: 13g, Só: 0,2g		
Ebéd	Vajgaluska leves^{1,3,9} E: 127kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 11g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Paraj (spenót) főzelék tejmentes¹ E: 288kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 38g, H. Cuk: 3g, Só: 0,1g Tört burgonya fél adag E: 94kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Főtt tojás³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g SZILVA E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves^{1,3} E: 126kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 18g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Bakonyi sertés tokány tejmentes¹ E: 157kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 3g, H. Cuk: 0g, Só: 0,7g Párolt bulgur E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 42g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g	Zöldség krémleves, piritott^{1,9} E: 209kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g Párolt rizs E: 243kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Sült csirkecombfilé bőr nélkül E: 114kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 1g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csontleves^{1,3} E: 97kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Sertés apró¹ E: 137kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 2g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Fejlesztettbőrfőzelék / rántással¹ E: 220kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 32g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna)¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g	Brokkoli leves^{1,9} E: 119kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 7g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Bolognai spagetti tejmentes^{1,3} E: 352kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 42g, H. Cuk: 0g, Só: 1,2g		
Uzsonna	teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vegetáriánus pástétom olíával E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, 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 Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Turista felvágott⁶ E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, 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	Tojáskrém tejmentes^{3,10} E: 73kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Vizes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaós csiga házi tejmentes és tojás¹ E: 108kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H. Cuk: 6g, Só: 0,0g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g		
Energia:	1 056,25kcal	903,08kcal	1 067,10kcal	1 050,28kcal	911,03kcal	kcal	kcal
Zsír:	31,03g	23,38g	32,17g	24,93g	24,85g	g	g
Telített zsírsav:	5,45g	0,04g	2,17g	0,25g	0,27g	g	g
Fehérje:	25,20g	42,55g	34,91g	43,67g	29,23g	g	g
Szénhidrát:	158,90g	127,60g	156,31g	148,16g	136,58g	g	g
Hozzáadott cukor:	47,52g	8,05g	32,97g	13,00g	38,26g	g	g
Só:	1,68g	2,03g	1,76g	2,03g	2,53g	g	g
Ca:	358,77mg	82,10mg	268,80mg	356,39mg	316,70mg	mg	mg

Allergének:
1. Csokoládé, 2. Ártalmatlan, 3. Rántott, 4. Csokoládé, 5. Csokoládé, 6. Csokoládé, 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfű

A változás jogát fenntartjuk!