

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2025. szeptember 15 - 2025. szeptember 21

Étkezés	2025.09.15 Hétfő	2025.09.16 Kedd	2025.09.17 Szerda	2025.09.18 Csütörtök	2025.09.19 Péntek	2025.09.20 Szombat	2025.09.21 Vasárnap
Tízórai	Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Szárnymájkrém⁷ E: 42kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Kakaó ital Rizsitalból E: 165kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 33g, H.Cuk: 20g, Só: 0,2g paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal tejmentes¹ E: 289kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 64g, H.Cuk: 27g, Só: 0,2g	Banánturmix tejmentes E: 155kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 35g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g Extrudált kenyér E: 119kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g Corn Flakes E: 116kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 26g, H.Cuk: 2g, Só: 0,5g		
Ebéd	Tojásleves, csurgatott^{1,3} E: 181kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Budapest sertésragu E: 160kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Burgonya köret E: 176kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g savanyúság-cékla¹⁰ E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Grízgaluska leves^{1,3,9} E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Tökfőzelék tejmentes¹ E: 104kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Sertés pörkölt feltét¹ E: 135kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Kenyér (félbarna)¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Brokkolikrémeleves tejmentes^{1,9} E: 126kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, H.Cuk: 1g, Só: 0,3g Zöldséges halvagdalt tepsiben sütve^{1,3,4} E: 152kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Petrezselymes rizs E: 227kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Uborkasaláta E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g	Lencsegulyás (sertés) csipetkével^{1,3,9} E: 241kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Szilvás gombóc töltelikes^{1,3} E: 319kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 58g, H.Cuk: 11g, Só: 1,0g	Húsleves (sertés), cérnametélttel^{1,3,9} E: 175kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 10g, H.Cuk: 1g, Só: 0,3g Főtt hús E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Paradicsomos káposztafőzelék^{1,9} E: 371kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 63g, H.Cuk: 24g, Só: 0,2g Kenyér (félbarna)¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g		
Uzsonna	Padlizsánkrém liga margarinnal¹⁰ E: 28kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Házi briós tejmentes¹ E: 89kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 18g, H.Cuk: 2g, Só: 0,0g Körte E: 58kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, 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: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	gépsonka E: 16kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Uborka/kigyó/ E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, 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		
Energia:	1 038,92kcal	966,31kcal	1 014,03kcal	950,79kcal	922,65kcal	kcal	kcal
Zsír:	35,45g	22,73g	18,90g	19,47g	20,54g	g	g
Telített zsírsav:	0,20g	0,76g	1,52g	1,42g	0,30g	g	g
Fehérje:	43,29g	37,69g	30,51g	36,25g	30,11g	g	g
Szénhidrát:	126,84g	144,51g	174,05g	152,07g	149,29g	g	g
Hozzáadott cukor:	13,00g	22,41g	57,26g	25,04g	39,26g	g	g
Só:	3,01g	2,64g	1,29g	2,40g	1,66g	g	g
Ca:	337,20mg	347,37mg	294,05mg	350,83mg	342,95mg	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. Szeszam és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!