

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2025. szeptember 22 - 2025. szeptember 28

Étkezés	2025.09.22 Hétfő	2025.09.23 Kedd	2025.09.24 Szerda	2025.09.25 Csütörtök	2025.09.26 Péntek	2025.09.27 Szombat	2025.09.28 Vasárnap
Tízórai	Tojásrántotta ³ E: 100kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tea E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Vaniliás rizsital E: 150kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 34g, H.Cuk: 23g, Só: 0,2g Corn Flakes E: 155kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 34g, H.Cuk: 2g, Só: 0,6g	teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g SÁRGABARACK, DZSEM (FORMPACK) E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g	Kakaó ital tejmentes E: 121kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 26g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Ketchup E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g VIRSLI E: 108kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g		
	Lebbencsleves zöldséggel ^{1,3} E: 194kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Főtt kemény tojás ³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sóskamártás ¹ E: 158kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 15g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g Tört burgonya fél adag E: 158kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Rántott leves, pirított zsemlekocka ¹ E: 146kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Csikóstokány csirkemellből ¹ E: 115kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g Párolt bulgur E: 241kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	GombakréMLEves tejmentes E: 65kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 5g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g Tavaszi sertésszelet ¹ E: 158kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Petrezselymes rizs E: 302kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 45g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségleves ^{1,9} E: 121kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Rakott savanyú káposzta tejmentes E: 425kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 45g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Babgulyás sertés combból ^{1,9} E: 197kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Mákos tészta ¹ E: 369kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 54g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g		
	FELVÁGOTT, ZALA E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g SZILVA E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Só: 0,0g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Szárnyas húskréM E: 48kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Májpástétom ¹⁰ E: 38kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, 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	Teljes kiörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g TonhalkréM ^{4,10} E: 64kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojáskarika ³ E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Paradicsom E: 7kcal, 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 Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Energia:	1 015,05kcal	1 016,03kcal	941,83kcal	992,92kcal	1 093,52kcal	kcal	kcal
Zsír:	40,53g	25,77g	26,83g	38,13g	31,81g	g	g
Telített zsírsav:	0,28g	0,95g	1,40g	0,38g	2,61g	g	g
Fehérje:	32,35g	36,15g	32,73g	30,78g	43,77g	g	g
Szénhidrát:	118,61g	159,59g	138,51g	129,12g	153,68g	g	g
Hozzáadott cukor:	18,79g	44,48g	14,52g	13,22g	19,40g	g	g
Só:	1,65g	2,36g	1,80g	1,22g	1,37g	g	g
Ca:	176,40mg	264,10mg	318,11mg	373,25mg	311,58mg	mg	mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráktelék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Vaj 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!

Meal Planner / Tex and Co New York Kft. www.texandco.hu

1