

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2025. október 13 - 2025. október 19

Étkezés	2025.10.13 Hétfő	2025.10.14 Kedd	2025.10.15 Szerda	2025.10.16 Csütörtök	2025.10.17 Péntek	2025.10.18 Szombat	2025.10.19 Vasárnap
Tízórai	Karamellás tej Tejmentes E: 191kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 45g, H.Cuk: 37g, Ső: 0,2g Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Rizsital Lipóti izes levél ¹ E: 158kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Kenyér (félbarna) ¹ Liga margarin 20% Zsírtartalmú MÉZ Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g	Rizsital Extrudált kenyér Liga margarin 20% Zsírtartalmú Rizsital E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szorattal tejmentes ¹ E: 289kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 64g, H.Cuk: 27g, Ső: 0,2g	Tea Liga margarin 20% Zsírtartalmú teljesörlésű kenyér ¹ paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	
Ebéd	Burgonyaleves (magyaros) ¹ E: 140kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Sertés apró ¹ E: 137kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Zöldborsó főzelék tejmentes ¹ E: 292kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 38g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Reszelttészta - leves ^{1,3,9} E: 114kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Lecsós sertésragu Körte Párolt rizs E: 245kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Csontleves ^{1,3} Szárzabfőzelék tejmentes ¹ Csirkepörkölt feltét ¹ Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Zöldségleves ^{1,9} Körte Boszorkány pecsenye tejmentes ¹ Párolt bulgur E: 241kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Vajgaluska leves ^{1,3,9} Alma Milánói makaróni tejmentes jó ^{1,3} E: 398kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Hamis húsleves zöldséggel, durum tésztával ^{1,9} E: 166kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,4g Bácskai rizseshús Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	
Uzsonna	Retek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tojáskrém tejmentes ^{3,10} E: 73kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g PÓRÉHAGYMA Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Mexikói felvágott Liga margarin 20% Zsírtartalmú Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tonhalkrém /Liga margarinnal ^{4,10} E: 37kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Vizes zsemle (54 G) ¹ paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Zelleres ligamargarin ^{7,9} E: 17kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ Uborka/kigyó/ paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g	Alma Szárnyas húskrém Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	
Energia:	1 085,43kcal	996,14kcal	1 098,30kcal	1 008,49kcal	1 022,08kcal	999,77kcal	kcal
Zsír:	30,07g	27,67g	33,34g	37,02g	28,10g	30,08g	g
Telített zsírsav:	0,20g	0,61g	0,91g	0,82g	0,23g	0,16g	g
Fehérje:	34,99g	34,92g	43,59g	31,75g	30,91g	33,71g	g
Szénhidrát:	161,18g	147,31g	142,87g	136,37g	158,24g	141,81g	g
Hozzáadott cukor:	46,10g	13,57g	21,10g	13,54g	46,80g	28,81g	g
Só:	1,46g	1,59g	2,55g	1,28g	1,41g	1,60g	g
Ca:	301,37mg	306,12mg	383,23mg	339,49mg	316,99mg	37,65mg	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. Szeszámamag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt
A változás jogát fenntartjuk!