

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2025. október 20 - 2025. október 26

Étkezés	2025.10.20 Hétfő	2025.10.21 Kedd	2025.10.22 Szerda	2025.10.23 Csütörtök	2025.10.24 Péntek	2025.10.25 Szombat	2025.10.26 Vasárnap
Tízórai	Tejeskávés 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 Szójás korpás kifli^{1,6} E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	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 paradicsom 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 teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g				
Ebéd	Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9} E: 72kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g Rakott karfiol bulgurral tejmentes E: 376kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Banán E: 134kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 32g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csirkeragu leves E: 140kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Grízes (darás) tészta^{1,3} E: 341kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 58g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Vitamin saláta E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, H.Cuk: 9g, Só: 0,0g	Zöldbableves magyaros^{1,9} E: 85kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Tejszínes gombás szelet¹ E: 189kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Petrezselymes rizs E: 258kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g				
Uzsonna	Soproni felvágott E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g TV. paprika E: 6kcal, 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 teljesörlésű kenyér¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Tojás karika³ E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, 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 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 Lilahagyma E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vizes zsemle (54 G)¹ E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Sertés párizsi / Kedvenc Ízek/ E: 32kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g				
Energia:	904,68kcal	944,72kcal	999,57kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	28,64g	23,78g	31,10g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	0,23g	0,47g	0,95g	g	g	g	g
Fehérje:	30,82g	36,05g	31,63g	g	g	g	g
Szénhidrát:	129,17g	141,35g	143,23g	g	g	g	g
Hozzáadott cukor:	16,48g	21,75g	32,05g	g	g	g	g
Só:	1,69g	1,67g	2,19g	g	g	g	g
Ca:	446,46mg	325,45mg	315,74mg	mg	mg	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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!