

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2025. október 27 - 2025. november 2

Étkezés	2025.10.27 Hétfő	2025.10.28 Kedd	2025.10.29 Szerda	2025.10.30 Csütörtök	2025.10.31 Péntek	2025.11.01 Szombat	2025.11.02 Vasárnap
Tízórai	Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, 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	Karamellás tej Tejmentes E: 191kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 45g, H.Cuk: 37g, 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, darált tökmaggal E: 101kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kakaó ital Rizsitalból E: 165kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 33g, H.Cuk: 20g, Só: 0,2g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	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	Retek E: 3kcal, Zsír: 0g, 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 Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g		
Ebéd	Zöldségleves^{1,9} E: 145kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, H.Cuk: 1g, Só: 0,6g Paraj (spenót) főzelék tejmentes¹ E: 288kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 38g, H.Cuk: 3g, Só: 0,1g Főtt tojás³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tört burgonya fél adag E: 166kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojásleves, csurgatott^{1,3} E: 137kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Töltött csirkecomb felső^{1,3} E: 157kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Petrezselymes rizs E: 302kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g savanyúság-cékla¹⁰ E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Lebbencsleves zöldséggel^{1,3} E: 194kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Lekváros metélt¹ E: 316kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 54g, H.Cuk: 6g, Só: 0,2g alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségleves^{1,9} E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sárgaborsó főzelék¹ E: 244kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 36g, H.Cuk: 9g, Só: 0,0g Vagdaltpogácsa feltét^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g teljesőrlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Csirkebecsinált leves^{1,9} E: 167kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Káposztás kocka^{1,3} E: 416kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 68g, H.Cuk: 4g, Só: 0,5g		
Uzsonna	Zala felvágott⁶ E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g 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 paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Medvehagymás liga margarin E: 24kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Uborka/kigyo/ teljesőrlésű kenyér¹ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g csemege szalámi E: 52kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, 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 Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Paradicsomos Tonhalkrém⁴ E: 67kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Retek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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	Kakaós csiga házi tejmentes^{1,3} E: 111kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 6g, Só: 0,1g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g		
Energia:	968,60kcal	1 063,20kcal	1 048,07kcal	1 091,00kcal	986,15kcal	kcal	kcal
Zsír:	38,38g	40,48g	37,12g	26,57g	24,18g	g	g
Telített zsírsav:	2,42g	0,29g	2,90g	0,42g	0,51g	g	g
Fehérje:	23,45g	32,97g	25,57g	48,89g	33,82g	g	g
Szénhidrát:	125,21g	136,22g	148,26g	158,68g	153,72g	g	g
Hozzáadott cukor:	16,53g	37,30g	26,08g	14,15g	42,37g	g	g
Só:	1,90g	2,24g	2,02g	1,68g	1,45g	g	g
Ca:	403,93mg	236,80mg	315,65mg	428,65mg	338,38mg	mg	mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azoból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azoból 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt