

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2025. november 3 - 2025. november 9

| Étkezés           | 2025.11.03<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2025.11.04<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2025.11.05<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2025.11.06<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2025.11.07<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2025.11.08<br>Szombat | 2025.11.09<br>Vasárnap |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| Tízórai           | <div>Lekvár sárgabarack</div> <div>E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g</div> <div>Gyümölcs tea</div> <div>E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g</div> <div>Kenyér (félbarna)<sup>1</sup></div> <div>E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</div> <div>Liga margarin 20% Zsirtartalmú</div> <div>E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</div>                                                           | <div>Vaniliás rizsital</div> <div>E: 150kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 34g, H.Cuk: 23g, Só: 0,2g</div> <div>Corn Flakes</div> <div>E: 77kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 17g, H.Cuk: 1g, Só: 0,3g</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <div>Tejeskávé rizsitalból</div> <div>E: 122kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 27g, H.Cuk: 15g, Só: 0,2g</div> <div>Szójás korpás kifli<sup>1,6</sup></div> <div>E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</div>                                                                                                                                                                                                                                                   | <div>Tea</div> <div>E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g</div> <div>Szárnyasmájkrém<sup>7</sup></div> <div>E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</div> <div>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></div> <div>E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</div> <div>Rizsital</div> <div>E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g</div>    | <div>Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal tejmentes<sup>1</sup></div> <div>E: 289kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 64g, H.Cuk: 27g, Só: 0,2g</div> <div>100 %-os gyümölcslé</div> <div>E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g</div>                                                                                                                                                                                                         |                       |                        |
| Ebéd              | <div>Reszelttészta - leves<sup>1,3,9</sup></div> <div>E: 114kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</div> <div>Zöldborsó főzelék tejmentes<sup>1</sup></div> <div>E: 292kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 38g, H.Cuk: 9g, Só: 0,1g</div> <div>Sertés pörkölt feltét<sup>1</sup></div> <div>E: 135kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</div> <div>Kenyér (félbarna)<sup>1</sup></div> <div>E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</div> | <div>Sütőtökrémleves<sup>1</sup></div> <div>E: 127kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</div> <div>Piritott tökmag</div> <div>E: 123kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</div> <div>Gránátos (burgonyás) kocka<sup>1,3</sup></div> <div>E: 360kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 59g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</div> <div>Káposzta saláta</div> <div>E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 3g, Só: 0,0g</div> <div>mandarin</div> <div>E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</div> | <div>Csontleves<sup>1,3</sup></div> <div>E: 91kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</div> <div>Natúr sertésszelet<sup>1</sup></div> <div>E: 117kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</div> <div>Lencsefőzelék tejmentes<sup>1,10</sup></div> <div>E: 234kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 31g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g</div> <div>Graham kenyér</div> <div>E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</div> | <div>Paradicsomleves tésztával<sup>1,9</sup></div> <div>E: 121kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 24g, H.Cuk: 6g, Só: 0,3g</div> <div>Tonhalas bulgurrizottó tejmentes<sup>4</sup></div> <div>E: 377kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 36g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</div>                                                                                                                                                                                 | <div>Grízgaluska leves<sup>1,3,9</sup></div> <div>E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</div> <div>Stefánia vagdalt<sup>1,3</sup></div> <div>E: 159kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</div> <div>Főtt burgonya</div> <div>E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</div> <div>Csemege uborka</div> <div>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</div> |                       |                        |
| Uzsonna           | <div>Tojáskrém tejmentes<sup>3,10</sup></div> <div>E: 73kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</div> <div>Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR<sup>1,6</sup></div> <div>E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</div> <div>PÓRÉHAGYMA</div> <div>E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</div>                                                                                                                                                            | <div>Liga margarin 20% Zsirtartalmú</div> <div>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</div> <div>Uborka/kigó/</div> <div>E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</div> <div>Sertés párizsi / Kedvenc ízek/</div> <div>E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</div> <div>Vizes zsemle (54 G)<sup>1</sup></div> <div>E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</div>                                                                                                       | <div>Padlizsánkrém liga margarinnal<sup>10</sup></div> <div>E: 18kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</div> <div>kaliforniai paprika</div> <div>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</div> <div>KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)<sup>1</sup></div> <div>E: 134kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g</div>                                                                                                         | <div>Vegetáriánus pástétom olívával</div> <div>E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</div> <div>Retek jégcsap</div> <div>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g</div> <div>Graham zsemle 50g<sup>1</sup></div> <div>E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</div> <div>alma</div> <div>E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</div> | <div>Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR<sup>1,6</sup></div> <div>E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</div> <div>Liga margarin 20% Zsirtartalmú</div> <div>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</div> <div>paradicsom</div> <div>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</div>                                                                                                            |                       |                        |
| Energia:          | 929,05kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 097,93kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 912,34kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 961,36kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 946,02kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kcal                  | kcal                   |
| Zsír:             | 31,28g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 29,17g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 17,55g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 29,24g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 18,16g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | g                     | g                      |
| Telített zsírsav: | 0,30g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 0,26g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 0,21g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3,27g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,55g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | g                     | g                      |
| Fehérje:          | 38,16g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 29,29g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 38,01g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 29,52g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 29,84g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | g                     | g                      |
| Szénhidrát:       | 115,94g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 174,29g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 132,68g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 141,92g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 157,71g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | g                     | g                      |
| Hozzáadott cukor: | 23,15g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 27,75g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 15,86g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 27,08g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 45,03g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | g                     | g                      |
| Só:               | 1,63g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,20g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2,58g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,91g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,46g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | g                     | g                      |
| Ca:               | 155,13mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 348,41mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 277,11mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 423,81mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 316,53mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | mg                    | mg                     |

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék 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