

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2025. november 10 - 2025. november 16

Étkezés	2025.11.10 Hétfő	2025.11.11 Kedd	2025.11.12 Szerda	2025.11.13 Csütörtök	2025.11.14 Péntek	2025.11.15 Szombat	2025.11.16 Vasárnap		
Tízórai	Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g Iekváros levél E: 264kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 40g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Karamellás tej Tejmentes E: 191kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 45g, H.Cuk: 37g, Ső: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Szárnyasmájkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Graham kenyér E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g	Tojáskarika ³ E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Vaniliás rizsital E: 150kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 34g, H.Cuk: 23g, Ső: 0,2g teljesörlésû kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g Retek jégcsap E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g				
	Ebéd	Vajgaluska leves ^{1,3,9} E: 83kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Sertés csík ¹ E: 172kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Kelkáposztafőzelék ^{1,9} E: 240kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,2g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Zellerkrémleves tejmentes ^{1,9} E: 100kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g Lecsós sertésragu E: 142kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Banán E: 126kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Párolt bulgur E: 241kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Pirított zsemlekocka ¹ E: 25kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Babgulyás ^{1,9} E: 246kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 20g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,2g Mákos tészta ¹ E: 369kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 54g, H. Cuk: 5g, Ső: 0,0g mandarin E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Húsleves (sertés), cérnametélttel ^{1,3,9} E: 175kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 10g, H. Cuk: 1g, Ső: 0,3g Főtt hús E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Pirított dara ¹ E: 219kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Meggymártás tejmentes ¹ E: 111kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,1g	Lebbencsleves zöldséggel ^{1,3} E: 113kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tarhonyás hús sertésből ^{1,3} E: 404kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 53g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,2g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g			
		Uzsonna	Szárnyas húskrém Tejmentes E: 32kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Teljes kiõrlésû zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Retek jégcsap E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tonhalkrém ^{4,10} E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Teljes kiõrlésû zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Banán E: 126kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Teljes kiõrlésû zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g FELVÁGOTT, LÁNGOLT TÚRISTA E: 40kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Graham zsemle 50g ¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g		
			Energia:	1 059,84kcal	1 010,07kcal	982,72kcal	939,10kcal	986,84kcal	kcal
Zsír:			37,31g	30,54g	27,35g	23,05g	22,34g	g	g
Telített zsírsav:	1,61g		0,42g	0,21g	0,51g	0,22g	g	g	
Fehérje:	33,91g	32,07g	31,83g	35,79g	36,10g	g	g		
Szénhidrát:	139,42g	150,63g	148,18g	139,38g	154,52g	g	g		
Hozzáadott cukor:	16,76g	36,92g	18,00g	24,57g	42,63g	g	g		
Só:	1,67g	1,82g	0,91g	2,45g	1,58g	g	g		
Ca:	348,47mg	244,95mg	314,54mg	315,74mg	308,11mg	mg	mg		