

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2025. december 1 - 2025. december 7

Étkezés	2025.12.01 Hétfő	2025.12.02 Kedd	2025.12.03 Szerda	2025.12.04 Csütörtök	2025.12.05 Péntek	2025.12.06 Szombat	2025.12.07 Vasárnap
Tízórai	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Tejbedara Tejmentes ¹ E: 361kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 63g, H.Cuk: 23g, Ső: 0,3g	Eper turmix E: 166kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 37g, H.Cuk: 23g, Ső: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Extrudált kenyér E: 119kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g Sertés párizsi / Kedvenc Ízek/ E: 32kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Gyümölcs tea E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g MÉZ E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Ső: 0,0g		
Ebéd	Csontleves ^{1,3} E: 91kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Zöldborsó főzelék tejmentes ¹ E: 331kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 46g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,1g Sertés pörkölt feltét ¹ E: 135kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Kenyer (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Köménymaglevés pirított kenyérkockával ¹ E: 87kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,7g Sertésszelet vadas mártással tejmentes ^{1,9,10} E: 194kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 12g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,3g Tészta köret ^{1,3} E: 254kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 44g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g alma E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tavaszi leves ^{1,9} E: 77kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,2g Vagdalt pogácsa / tepsiben sütte/ ^{1,3} E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Burgonyafőzelék tejmentes ¹ E: 202kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 38g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Kenyer (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Oreo keksz ¹ E: 119kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,0g	Csurgatott tésztaleves ^{1,3} E: 93kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Rakott karfiol bulgurral tejmentes E: 419kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 38g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g mandarin E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Babgulyás sertés combból ^{1,9} E: 255kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 33g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Pogácsa házi tejmentes ^{1,3} E: 213kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,2g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g		
Uzsonna	Retek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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 Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Zala felvágott ⁶ E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Kaliforniai Paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, 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	Szárnyas húskrém E: 105kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Kakaós csiga házi tejmentes ^{1,3} E: 111kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 6g, Ső: 0,1g	Medvehagymás liga margarin E: 24kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Retek jégcsap E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Energia:	952,33kcal	1 053,65kcal	1 055,42kcal	925,95kcal	912,79kcal	kcal	kcal
Zsír:	28,29g	33,71g	31,36g	31,36g	15,13g	g	g
Telített zsírsav:	0,37g	2,01g	0,35g	0,27g	0,14g	g	g
Fehérje:	35,71g	32,14g	33,41g	33,42g	36,82g	g	g
Szénhidrát:	118,32g	150,94g	148,11g	126,52g	152,79g	g	g
Hozzáadott cukor:	31,48g	25,16g	36,11g	19,16g	38,03g	g	g
Só:	1,63g	2,48g	1,45g	1,36g	1,12g	g	g
Meal Planner / Tex and Ca:	211,73mg	324,18mg	286,38mg	310,32mg	134,75mg	mg	1mg

A változás jogát fenntartjuk!