

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2025. december 15 - 2025. december 21

| Étkezés           | 2025.12.15<br>Hétfő                             | 2025.12.16<br>Kedd                                | 2025.12.17<br>Szerda                                    | 2025.12.18<br>Csütörtök                        | 2025.12.19<br>Péntek                          | 2025.12.20<br>Szombat | 2025.12.21<br>Vasárnap |
|-------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| Tízórai           | Karamellás tej<br>Tejmentes                     | Banánturmix<br>tejmentes                          | liga margarin, darált<br>tökmaggal                      | Rizsital                                       | Magyaros liga<br>margarinkrém<br>laktózmentes |                       |                        |
|                   | Szójás korpás kifli <sup>1,6</sup>              | teljesörlésű kenyér <sup>1</sup>                  | Kakaó ital Rizsitalból                                  | Corn Flakes                                    | Rizsital                                      |                       |                        |
| Ebéd              | Sárgaborsókrémleves<br>tejmentes <sup>1,3</sup> | Tavaszeleves <sup>1,9</sup>                       | Csontleves <sup>1,3</sup>                               | Reszeltészta - leves <sup>1,3,9</sup>          | Tojásleves <sup>1,3</sup>                     |                       |                        |
|                   | Milánói makaróni<br>tejmentes jó <sup>1,3</sup> | Rakott savanyú<br>káposzta bulgurral <sup>3</sup> | Töltött paprika<br>paradicsommártással <sup>1,3,9</sup> | Hagymás burgonya                               | Rántott sertés karaj <sup>1,3</sup>           |                       |                        |
| Uzsonna           | Retek jégcsap                                   | Körte                                             | gépsonka                                                | Uborka/kigyó/                                  | Szalámi csemege                               |                       |                        |
|                   | Vegetáriánus<br>pástétom olívaával              | Snidlinges<br>margarinkrém<br>tejmentes           | Liga margarin 20%<br>Zsírtartalmú                       | Teljes kiőrlésű<br>zsemle 54 GR <sup>1,6</sup> | Liga margarin 20%<br>Zsírtartalmú             |                       |                        |
|                   | Teljes kiőrlésű<br>zsemle 54 GR <sup>1,6</sup>  | Vizes zsemle (54 G) <sup>1</sup>                  | Vizes zsemle (54 G) <sup>1</sup>                        | Liga margarin 20%<br>Zsírtartalmú              | Császárszemle (44<br>G) <sup>1,7</sup>        |                       |                        |
|                   |                                                 |                                                   |                                                         |                                                | paprika                                       |                       |                        |
| Energia:          | 951,00kcal                                      | 924,83kcal                                        | 1 034,57kcal                                            | 922,91kcal                                     | 1 052,83kcal                                  | kcal                  | kcal                   |
| Zsír:             | 24,85g                                          | 28,77g                                            | 30,52g                                                  | 28,12g                                         | 36,67g                                        | g                     | g                      |
| Telített zsírsav: | 3,64g                                           | 0,91g                                             | 0,63g                                                   | 0,46g                                          | 2,79g                                         | g                     | g                      |
| Fehérje:          | 32,16g                                          | 28,67g                                            | 39,13g                                                  | 26,22g                                         | 35,16g                                        | g                     | g                      |
| Szénhidrát:       | 145,27g                                         | 136,95g                                           | 136,31g                                                 | 127,53g                                        | 121,58g                                       | g                     | g                      |
| Hozzáadott cukor: | 37,63g                                          | 15,66g                                            | 26,00g                                                  | 16,48g                                         | 13,09g                                        | g                     | g                      |
| Só:               | 1,92g                                           | 1,44g                                             | 1,83g                                                   | 1,91g                                          | 1,98g                                         | g                     | g                      |
| Ca:               | 224,07mg                                        | 386,93mg                                          | 301,97mg                                                | 301,55mg                                       | 312,63mg                                      | 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt