

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2025. november 24 - 2025. november 30

Étkezés	2025.11.24 Hétfő	2025.11.25 Kedd	2025.11.26 Szerda	2025.11.27 Csütörtök	2025.11.28 Péntek	2025.11.29 Szombat	2025.11.30 Vasárnap
Tízórai	Sárgarépa chips E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 2g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g 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	Kakaó ital Rizsitalból E: 165kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 33g, H.Cuk: 20g, Só: 0,2g Corn Flakes E: 116kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 26g, H.Cuk: 2g, Só: 0,5g	paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Rizsital E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, H.Cuk: 10g, Só: 0,2g	Ligamargarin darált napraforgómaggal ¹¹ E: 87kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g 100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g SÁRGABARACK, DZSEM (FORMPACK) E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyer (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g		
Ebéd	Csontleves ^{1,3} E: 97kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Paraj (spenót) főzelék tejmentes ¹ E: 288kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 38g, H.Cuk: 3g, Só: 0,1g Főtt tojás ³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tört burgonya fél adag E: 183kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 72kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g Húsos penne ¹ E: 393kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 39g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g MANDARIN E: 41kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lencseleves E: 121kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g zöldséges tejmentes ^{1,10} E: 266kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Rántott sertés karaj ^{1,3} E: 290kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 57g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kukoricás rizs E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g savanyúság-cékla ¹⁰	Burgonyaleves (magyaros) ¹ E: 140kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Sertésrizottó ⁹ E: 314kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 37g, H.Cuk: 2g, Só: 0,4g	Zöldségleves ^{1,9} E: 121kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Székelykáposzta tejmentes ^{1,9} E: 242kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 10g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g		
Uzsonna	Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Párizsi felvágott E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tonhalkrém ^{4,10} E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Májpástétom ¹⁰ E: 38kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Lipóti izes levél ¹ E: 317kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g VAJKRÉM ⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Energia:	1 064,84kcal	922,57kcal	1 078,65kcal	1 075,31kcal	909,05kcal	kcal	kcal
Zsír:	37,42g	28,00g	27,04g	39,90g	35,99g	g	g
Telített zsírsav:	1,46g	0,79g	1,61g	0,11g	2,05g	g	g
Fehérje:	28,02g	30,85g	42,72g	30,57g	35,35g	g	g
Szénhidrát:	141,15g	134,22g	161,53g	140,69g	105,58g	g	g
Hozzáadott cukor:	17,91g	23,12g	28,96g	19,52g	10,41g	g	g
Só:	1,60g	1,37g	2,83g	2,12g	1,83g	g	g
Ca:	431,93mg	335,56mg	273,43mg	53,09mg	312,99mg	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

A változás jogát fenntartjuk!