

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2025. december 8 - 2025. december 14

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat	2025.12.14 Vasárnap		
Tízórai	Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g 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	teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g SÁRGABARACK, DZSEM (FORMPACK) E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g Áfonya dzsem E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g Corn Flakes E: 116kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 26g, H.Cuk: 2g, Só: 0,5g	Bundás kenyér tejmentes ^{1,3} E: 274kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g	Vaniliás rizsital E: 150kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 34g, H.Cuk: 23g, Só: 0,2g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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	Szárnyasmájkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g			
	Ebéd	Tojásleves ^{1,3} E: 163kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Lencsefőzelék tejmentes ^{1,10} E: 256kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 36g, H.Cuk: 3g, Só: 0,1g VIRSLI E: 108kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Tarhonyaleves ^{1,3,9} E: 108kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Borsos tokány sertésből E: 201kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Párolt bulgur E: 241kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Brokkoli leves ^{1,9} E: 115kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4} E: 196kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Párolt rizs E: 236kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 50g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Céklasaláta E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 2g, Só: 0,1g	Betyár leves tejmentes ^{1,9} E: 177kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Parajos penne tejmentes ^{1,3} E: 274kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 45g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g MANDARIN E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségleves ^{1,9} E: 128kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sertéssült (comb) ⁹ E: 150kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Zöldbabfőzelék tejmentes ¹ E: 153kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Almaleves tejmentes ¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 28g, H.Cuk: 23g, Só: 0,2g Gombás rizseshús E: 400kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
		Uzsonna	Soproni felvágott E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, 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 Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	MANDARIN E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, 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 Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Körözött kölesből ¹ E: 154kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g 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 Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g gépsonka E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Retek jégcsap E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojáskarika ³ E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Graham zsemle 50g ¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	
			Energia:	1 075,95kcal	974,91kcal	1 041,99kcal	922,37kcal	971,26kcal	930,33kcal
Zsír:			37,29g	30,54g	29,80g	34,98g	41,97g	29,73g	g
Telített zsírsav:	2,59g		1,38g	2,30g	1,34g	0,24g	1,07g	g	
Fehérje:	40,69g	28,02g	28,08g	42,39g	27,57g	22,24g	g		
Szénhidrát:	140,86g	144,11g	159,39g	103,10g	116,07g	137,54g	g		
Hozzáadott cukor:	16,65g	13,64g	17,04g	10,71g	42,57g	55,49g	g		
Só:	1,15g	1,60g	2,18g	2,13g	1,93g	1,46g	g		
Ca:	328,00mg	301,36mg	298,90mg	134,28mg	306,69mg	313,04mg	mg		

Allergének:

Meal Planner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákélek és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tei és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11.

A változás jogát fenntartjuk!