

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2025. december 29 - 2026. január 4

Étkezés	2025.12.29 Hétfő	2025.12.30 Kedd	2025.12.31 Szerda	2026.01.01 Csütörtök	2026.01.02 Péntek	2026.01.03 Szombat	2026.01.04 Vasárnap
Tízórai	Karamellás tej Tejmentes E: 191kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 45g, H.Cuk: 37g, Só: 0,2g Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tejeskávé rizsitalból E: 122kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 27g, H.Cuk: 15g, Só: 0,2g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	virágméz E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Só: 0,0g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g				
Ebéd	Zöldségleves ^{1,9} E: 46kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g 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: 132kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karfiolleves ^{1,9} E: 78kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Sertéspaprikás E: 171kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Párolt bulgur E: 206kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Grízgaluska leves ^{1,3,9} E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Sertéssült (comb) ⁹ E: 164kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Rizi-bizi E: 266kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 51g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Csemege uborka E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g				
Uzsonna	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Szárnyasmájkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Szárnyas húskrém E: 48kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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	Banán E: 126kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g				
Energia:	967,03kcal	902,22kcal	955,55kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	23,10g	25,25g	21,49g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	1,39g	0,82g	0,85g	g	g	g	g
Fehérje:	21,68g	36,61g	33,60g	g	g	g	g
Szénhidrát:	159,11g	129,12g	151,51g	g	g	g	g
Hozzáadott cukor:	58,81g	16,16g	21,90g	g	g	g	g
Só:	1,09g	2,23g	1,56g	g	g	g	g
Ca:	333,90mg	291,88mg	308,75mg	mg	mg	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. Szezámgyökér és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfű