

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2025. december 15 - 2025. december 21

Étkezés	2025.12.15 Hétfő	2025.12.16 Kedd	2025.12.17 Szerda	2025.12.18 Csütörtök	2025.12.19 Péntek	2025.12.20 Szombat	2025.12.21 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	Banánturmix tejmentes E: 155kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 35g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	liga margarin, darált tökmaggal E: 107kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Kakaó ital Rizsitalból E: 165kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 33g, H.Cuk: 20g, Só: 0,2g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g Corn Flakes E: 155kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 34g, H.Cuk: 2g, Só: 0,6g	Magyaros liga margarinkrém laktózmentes E: 19kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g		
Ebéd	Sárgaborsókrémleves tejmentes^{1,3} E: 192kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Milánói makaróni tejmentes jó^{1,3} E: 398kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Tojásleves^{1,3} E: 110kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Rakott savanyú káposzta bulgarral³ E: 387kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 44g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tavaszeleves^{1,9} E: 95kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 3g, Só: 0,2g Töltött paprika paradicsommártással^{1,3,9} E: 319kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 34g, H.Cuk: 5g, Só: 0,4g Kenyér (félbarna)¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Zöldségleves^{1,9} E: 46kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Rántott sertés karaj^{1,3} E: 266kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Párolt rizs E: 245kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, 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 SZALONCUKOR E: 114kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zellerleves^{1,9} E: 67kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, H.Cuk: 2g, Só: 0,2g Sertéssült (comb)⁹ E: 105kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Finomfőzelék tejmentes¹ E: 520kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 101g, H.Cuk: 3g, Só: 0,1g		
Uzsonna	Retek jégcsap E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Vegetáriánus pástétom olízával E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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	Körte E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Snidlinges margarinkrém tejmentes E: 20kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Vizes zsemle (54 G)¹ E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	gépsonka E: 23kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, 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 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 Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Szalámi csemege E: 52kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, 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 paprika E: 4kcal, 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		
Energia:	951,00kcal	939,62kcal	1 038,02kcal	994,72kcal	1 047,25kcal	kcal	kcal
Zsír:	24,85g	28,54g	37,89g	22,93g	28,96g	g	g
Telített zsírsav:	3,64g	0,90g	0,64g	1,28g	2,03g	g	g
Fehérje:	32,16g	33,38g	38,03g	30,64g	27,42g	g	g
Szénhidrát:	145,27g	135,94g	132,62g	163,58g	165,98g	g	g
Hozzáadott cukor:	37,63g	13,00g	28,66g	16,28g	18,46g	g	g
Só:	1,92g	1,36g	1,94g	1,73g	2,04g	g	g
Ca:	224,07mg	404,23mg	300,27mg	288,01mg	338,84mg	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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!