

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2025. december 22 - 2025. december 28

Étkezés	2025.12.22 Hétfő	2025.12.23 Kedd	2025.12.24 Szerda	2025.12.25 Csütörtök	2025.12.26 Péntek	2025.12.27 Szombat	2025.12.28 Vasárnap
Tízórai	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Gyümölcsstea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Só: 0,0g Szárnyasmájkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesőrlésű kenyér ¹ 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 Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, 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					
Ebéd	Tojásleves ^{1,3,9} E: 188kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 6g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Bolognai spagetti tejmentes ^{1,3} E: 352kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Só: 1,2g	Grízgaluska leves ^{1,3,9} E: 126kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Sertéspörkölt E: 149kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Zöldbabfőzelék tejmentes ¹ E: 153kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g					
Uzsonna	Pulyka sonka E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, 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	Tojáskrém tejmentes ^{3,10} E: 73kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, 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					
Energia:	939,60kcal	998,14kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	32,76g	35,64g	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	0,19g	0,96g	g	g	g	g	g
Fehérje:	37,89g	39,12g	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	117,47g	124,29g	g	g	g	g	g
Hozzáadott cukor:	9,66g	13,64g	g	g	g	g	g
Só:	2,83g	2,17g	g	g	g	g	g
Ca:	81,56mg	315,49mg	mg	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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!