

TEJ ÉS TOJÁSMENTES ÓVODA

Étlap

2026. február 23 - 2026. március 1

Étkezés	2026.02.23 Hétfő	2026.02.24 Kedd	2026.02.25 Szerda	2026.02.26 Csütörtök	2026.02.27 Péntek	2026.02.28 Szombat	2026.03.01 Vasárnap
Tízórai	Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Rizsital, Szójás korpás kifli [1,6] E: 158,34kcal Zsír: 3,90g Feh.: 0,45g CH: 29,88g Só: 0,37g	Magyaros liga margarinkrém laktózmentes, Limonádé, teljesörlésű kenyér [1] E: 193,30kcal Zsír: 2,94g Feh.: 4,66g CH: 34,75g Só: 1,17g	Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Sárgabarack extradzsem, Rizsital, teljesörlésű kenyér [1] E: 284,11kcal Zsír: 4,55g Feh.: 4,90g CH: 54,20g Só: 1,08g	Karamellás tej Tejmentes, Párizsi felvágott, Liga margarin 20% Zsirtartalmú, teljesörlésű kenyér [1] E: 335,41kcal Zsír: 5,74g Feh.: 5,06g CH: 64,47g Só: 1,08g	Melegszendvics gombás tejmentes [1], Gyümölcstea E: 194,92kcal Zsír: 2,97g Feh.: 6,21g CH: 33,53g Só: 0,80g		
Ebéd	Lebbencsleves zöldséggel [1], Rakott savanyú káposzta tejmentes E: 616,33kcal Zsír: 30,17g Feh.: 18,96g CH: 64,78g Só: 0,21g	Sertésraguleves, zöldborsós [1,9], Mákos guba tejmentes [1], Vaníliasodó (pudingporral) tojásmentes [7], alma E: 581,24kcal Zsír: 13,61g Feh.: 24,25g CH: 88,86g Só: 0,38g	Csontleves [1], Sertéssült (comb) [9], Karalábéfőzelék tejmentes [1], teljesörlésű kenyér [1] E: 646,53kcal Zsír: 16,00g Feh.: 32,28g CH: 82,85g Só: 1,02g	Sárgaborsó leves [1,9], Csirkehúsos penne [1] E: 436,56kcal Zsír: 16,18g Feh.: 22,80g CH: 48,81g Só: 0,74g	Tavaszeleves [1,9], Alma, Paraj (spenót) főzelék tejmentes [1], Tört burgonya fél adag E: 588,23kcal Zsír: 23,54g Feh.: 11,36g CH: 78,04g Só: 0,28g		
Uzsonna	Retek jégcsap, Liga margarin 20% Zsirtartalmú, KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1] E: 156,24kcal Zsír: 3,83g Feh.: 4,56g CH: 25,21g Só: 0,97g	Csirkemellsonka [6], Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR [1,6], Gyümölcsle 100%-os /0,2 dl / E: 192,95kcal Zsír: 2,78g Feh.: 5,84g CH: 33,31g Só: 0,76g	Banán E: 126,00kcal Zsír: 0,12g Feh.: 1,56g CH: 29,04g Só: 0,07g	Körözött kölesből [1], PÓRÉHAGYMA, Graham kenyér E: 270,14kcal Zsír: 7,78g Feh.: 7,01g CH: 39,00g Só: 1,11g	Paradicsomos Tonhalkrém [4], Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR [1,6], paprika E: 152,60kcal Zsír: 5,83g Feh.: 7,71g CH: 16,09g Só: 0,46g		
Energia:	930,91kcal	967,49kcal	1 056,64kcal	1 042,10kcal	935,75kcal	kcal	kcal
Zsír:	37,90g	19,33g	20,67g	29,70g	32,34g	g	g
Fehérje:	23,97g	34,74g	38,74g	34,87g	25,27g	g	g
Szénhidrát:	119,87g	156,93g	166,09g	152,28g	127,66g	g	g
A változás jogát fenntartjuk! Só:	1,55g	2,31g	2,17g	2,93g	1,54g	g	g

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt