

TEJMENTES 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% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Magyaros liga margarinkrém laktózmentes E: 19kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sárgabarack extradzssem E: 25kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Rizsital E: 25kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Karamellás tej Tejmentes E: 191kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 45g, H.Cuk: 37g, Ső: 0,2g Párizsi felvágott E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Melegszendvics gombás tejmentes ¹ E: 161kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 25g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g Gyümölcsstea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Ső: 0,0g		
Ebéd	Lebbencsleves zöldséggel ^{1,3} E: 194kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Rakott savanyú káposzta tejmentes E: 425kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 45g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Sertésraguleves, zöldborsós ^{1,9} E: 167kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Mákos guba tejmentes ¹ E: 329kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 60g, H.Cuk: 16g, Ső: 0,1g Vaníliásodó (pudingporral) tejmentes ³ E: 67kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,1g	Csontleves ^{1,3} E: 97kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Sertéssült (comb) ⁹ E: 164kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Karalábéfőzelék tejmentes ¹ E: 132kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 18g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,2g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Sárgaborsó leves ^{1,9} E: 70kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,2g Csirkehúsos penne ^{1,3} E: 384kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,9g	Tavaszi leves ^{1,9} E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,2g Alma Paraj (spenót) főzelék tejmentes ¹ E: 288kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 38g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,1g Főtt tojás ³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tört burgonya fél adag E: 121kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Uzsonna	Retek jégcsap E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 134kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,9g	Csirkemellsonka ⁶ E: 13kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Banán E: 126kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Körözött kölesből ¹ E: 154kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Paradicsomos Tonhalkrém ⁴ E: 67kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Energia:	933,46kcal	900,90kcal	907,41kcal	1 060,31kcal	1 004,11kcal	kcal	kcal
Zsír:	38,03g	19,68g	20,20g	30,65g	37,14g	g	g
Telített zsírsav:	0,30g	2,25g	0,80g	0,19g	1,54g	g	g
Fehérje:	24,14g	33,16g	33,45g	36,12g	30,67g	g	g
Szénhidrát:	119,86g	142,92g	133,70g	152,23g	127,90g	g	g
Hozzáadott cukor:	13,59g	35,38g	14,52g	37,81g	33,05g	g	g
Só:	1,59g	2,28g	2,39g	3,24g	1,63g	g	g
Ca:	329,63mg	336,01mg	368,50mg	243,91mg	267,66mg	mg	mg

Allergének:
1 Glutént tartalmazó gabona 2 Ráktételék és azokból készült termékek 3 Tojás és abból készült termékek 4 Halak és azokból készült termékek 5 Földimogyoró és abból készült