

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2026. március 2 - 2026. március 8

Étkezés	2026.03.02 Hétfő	2026.03.03 Kedd	2026.03.04 Szerda	2026.03.05 Csütörtök	2026.03.06 Péntek	2026.03.07 Szombat	2026.03.08 Vasárnap
Tízórai	Kakaó ital Rizsitalból	Szójás korpás kifli ^{1,6}	100 %-os gyümölcslé	Tejeskávé rizsitalból	Banánturmix tejmentes		
	E: 165kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 33g, H.Cuk: 20g, Só: 0,2g	E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g	E: 122kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 27g, H.Cuk: 15g, Só: 0,2g	E: 155kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 35g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g		
	Vizes zsemle (54 G) ¹	Rizsital	Sertés párizsi / Kedvenc ízek/	paprika	teljesörlésű kenyér ¹		
	E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g	E: 32kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g		
Ebéd	Brokkoli leves ^{1,9}	Babgulyás ^{1,9}	Tojásleves ^{1,3}	Vajgaluska leves ^{1,3,9}	Burgonyaleves (magyaros) ¹		
	E: 53kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	E: 246kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	E: 110kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	E: 127kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	E: 140kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
	Alma	Ízes derelye ¹	Tonhalas bulgurrizottó tejmentes ⁴	Sertés pörkölt ¹	Rakott karfiol tejmentes		
	E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g	E: 390kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 72g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	E: 377kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 36g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	E: 157kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	E: 332kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 38g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g		
Uzsonna	Bolognai spagetti tejmentes ^{1,3}	Porcukor szórat	Alma	Tökfőzelék tejmentes ¹	teljesörlésű kenyér ¹		
	E: 352kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Só: 1,2g	E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g	E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g	E: 104kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g		
	teljesörlésű kenyér ¹	Májpástétom ¹⁰	Medvehagymás liga margarin	Alma	Soproni felvágott		
	E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	E: 38kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	E: 24kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g	E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g		
	paprika	Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6}	Graham zsemle 50g ¹	Szárnycs húskrémm	Liga margarin 20% Zsírtartalmú		
	E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	E: 48kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		
	Vegetáriánus pástétom olívaával	Retek jégcsap	mandarin	Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6}	Vizes zsemle (54 G) ¹		
	E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
	Uborka/kigyó/						
	E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g						
	Energia:	973,43kcal	971,37kcal	975,43kcal	969,48kcal	kcal	kcal
	Zsír:	21,81g	22,79g	36,50g	29,73g	g	g
	Telített zsírsav:	3,27g	0,70g	0,04g	0,51g	g	g
	Fehérje:	32,40g	30,82g	33,65g	36,81g	g	g
	Szénhidrát:	154,98g	154,62g	122,91g	130,27g	g	g
	Hozzáadott cukor:	39,28g	23,95g	36,45g	34,80g	g	g
	Só:	2,45g	1,12g	1,82g	2,44g	g	g
	Ca:	303,92mg	280,47mg	196,01mg	324,63mg	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!