

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2026. március 9 - 2026. március 15

Étkezés	2026.03.09 Hétfő	2026.03.10 Kedd	2026.03.11 Szerda	2026.03.12 Csütörtök	2026.03.13 Péntek	2026.03.14 Szombat	2026.03.15 Vasárnap
Tízórai	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g	Gyümölcs tea E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g Párizsi felvágott E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Vaniliás rizsital E: 150kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 34g, H.Cuk: 23g, Só: 0,2g Corn Flakes E: 155kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 34g, H.Cuk: 2g, Só: 0,6g	Lekvár sárgabarack E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g Kenyer (félbarna) ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g		
Ebéd	Reszelttészta - leves ^{1,3,9} E: 118kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Lecsós sertésragu E: 184kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Párolt bulgur E: 223kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} E: 139kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Paraj (spenót) főzelék tejmentes ¹ E: 288kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 38g, H.Cuk: 3g, Só: 0,1g Főtt tojás ³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tört burgonya fél adag E: 158kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Meggyleves ¹ E: 117kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, H.Cuk: 6g, Só: 0,2g Csirke rizottó tejmentes E: 322kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lencsegulyás (sertés) csipetkével ^{1,3,9} E: 238kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Káposztás kocka ^{1,3} E: 390kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 68g, H.Cuk: 4g, Só: 0,5g MANDARIN E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tavaszi leves ^{1,9} E: 95kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 3g, Só: 0,2g Sertéssült (comb) ⁹ E: 164kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Burgonyafőzelék tejmentes ¹ E: 264kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 38g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyer (félbarna) ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g		
Uzsonna	Zala felvágott ⁶ E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Graham zsemle 50g ¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Banán E: 126kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Ovis kifli 30 g ^{1,7} E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g KÍGYÓUBORKA E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g csemege szalámi E: 52kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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	Tojáskarika ³ E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, 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 Retek jégcsap E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g		
Energia:	931,55kcal	1 039,36kcal	922,84kcal	1 072,45kcal	1 056,43kcal	kcal	kcal
Zsír:	28,52g	31,52g	16,53g	24,12g	34,54g	g	g
Telített zsírsav:	0,97g	1,41g	0,67g	2,24g	0,24g	g	g
Fehérje:	34,43g	35,25g	30,50g	41,80g	38,93g	g	g
Szénhidrát:	132,71g	144,65g	159,45g	165,09g	138,65g	g	g
Hozzáadott cukor:	13,41g	10,30g	50,64g	23,50g	16,57g	g	g
Só:	1,98g	1,87g	1,63g	2,41g	1,84g	g	g
Ca:	317,51mg	183,93mg	301,32mg	349,36mg	290,25mg	mg	mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és az abból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és az abból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójaab és az 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