

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2026. március 16 - 2026. március 22

Étkezés	2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek	2026.03.21 Szombat	2026.03.22 Vasárnap
Tízórai	Vaníliás zabkása ⁷ E: 206kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 36g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojásrántotta zöldborsóval ³ E: 118kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyér (félbarna) ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g	Gyümölcs tea Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Paradicsom teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Tejeskávé rizsitalból E: 122kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 27g, H.Cuk: 15g, Só: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g 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 Rizsital Kenyér (félbarna) ¹ MÉZ E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g		
Ebéd	Brokkoli leves ^{1,9} E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Banán E: 126kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sertéspaprikás E: 171kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Párolt bulgur E: 259kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csontleves ^{1,3} E: 97kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Székelykáposzta tejmentes ^{1,9} E: 242kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 10g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3,9} E: 193kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Alma E: 71kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 15g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g Grízes (darás) tészta ^{1,2} E: 341kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 58g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sütőtökrémleves Rántott sertés karaj ^{1,3} E: 266kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Párolt rizs E: 245kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g savanyúság-cékla ¹⁰ E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Zöldségleves ^{1,9} E: 46kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Alma Sertés apró ¹ E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Szárzababfőzelék tejmentes ¹ E: 137kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyér (félbarna) ¹ E: 249kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 37g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g		
Uzsonna	Uborka/kigyó/ Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Retek jégcsap E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g gépsonka E: 47kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Graham zsemle 50g ¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g hagyma E: 13kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, 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	Tonhalkrém ^{4,10} E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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	Soproni felvágott Teljes kiőrlésű 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: 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:	909,23kcal	924,60kcal	906,90kcal	1 040,71kcal	1 043,12kcal	kcal	kcal
Zsír:	20,80g	30,23g	17,21g	26,04g	25,26g	g	g
Telített zsírsav:	0,84g	1,22g	0,05g	1,32g	1,03g	g	g
Fehérje:	30,41g	42,86g	33,51g	37,77g	41,43g	g	g
Szénhidrát:	136,21g	105,07g	146,26g	160,22g	154,74g	g	g
Hozzáadott cukor:	0,76g	14,55g	23,81g	16,10g	37,02g	g	g
Só:	0,75g	2,39g	2,25g	2,24g	2,23g	g	g
Ca:	30,95mg	370,78mg	105,24mg	371,14mg	351,58mg	mg	mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráktelék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Vaj és joghurt tartalmú termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójaab 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt