

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2026. március 23 - 2026. március 29

Étkezés	2026.03.23 Hétfő	2026.03.24 Kedd	2026.03.25 Szerda	2026.03.26 Csütörtök	2026.03.27 Péntek	2026.03.28 Szombat	2026.03.29 Vasárnap
Tízórai	Kakaó ital Rizsitalból E: 165kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 33g, H.Cuk: 20g, Ső: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Szójás korpás kifli^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Szárnyasmájkrém⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g	Hot dog¹⁰ E: 140kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Ketchup E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,1g Tea E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,0g	Kaliforniai Paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Párizsi felvágott E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g 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 teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Ligamargarin darált napraforgómaggal E: 82kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Eperturmix tejmentes E: 164kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 37g, H.Cuk: 25g, Ső: 0,2g KORNSPITZ 60 GR¹ E: 138kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 25g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g		
Ebéd	Sóskaleves főtt tojás kockával^{1,3} E: 184kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,1g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g Budapest sertésragu E: 135kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Főtt burgonya E: 188kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Szilvaleves tejmentes¹ E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 20g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,2g Töltött csirkecomb felső^{1,3} E: 201kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Rizi-bizi E: 223kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Vitamin saláta E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,0g	Lebbencsleves zöldséggel^{1,3} E: 194kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Csirkepörkölt E: 164kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Zöldbabfőzelék tejmentes¹ E: 153kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Banán E: 71kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Zöldségleves rövidmetéltel^{1,9} E: 93kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,1g Mákos guba tejmentes¹ E: 329kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 60g, H.Cuk: 16g, Ső: 0,1g	Csurgatott tésztaleves^{1,3} E: 93kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Vagdalt pogácsa / tepsiben sütve/^{1,3} E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sárgaborsó főzelék¹ E: 244kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 36g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Kenyér (félbarna)¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g		
Uzsonna	Paradicsomos Tonhalkrém⁴ E: 67kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Retek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Olasz felvágott (Kedvenc ízek) E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Vizes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Snidlinges margarinkrém tejmentes E: 20kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g KÍGYÓUBORKA E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Vizes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Kakaós csiga házi tejmentes^{1,3} E: 111kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 6g, Ső: 0,1g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g	Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Vegetáriánus pástétom olívaával E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Energia:	1 036,81kcal	1 004,84kcal	1 011,09kcal	927,19kcal	1 047,24kcal	kcal	kcal
Zsír:	30,91g	28,37g	39,21g	19,01g	26,77g	g	g
Telített zsírsav:	0,69g	0,35g	3,34g	1,54g	2,79g	g	g
Fehérje:	39,56g	34,68g	36,83g	22,83g	43,40g	g	g
Szénhidrát:	139,75g	147,14g	124,27g	162,87g	151,20g	g	g
Hozzáadott cukor:	44,04g	32,62g	7,81g	54,77g	25,44g	g	g
Ső:	1,67g	1,68g	1,10g	1,80g	1,14g	g	g
Meal Planner / Tex and Ca:	Co Network Kft. www.texandco.hu 388,57mg	327,80mg	158,54mg	499,47mg	320,13mg	mg	1mg

A változás jogát fenntartjuk!