

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2026. február 16 - 2026. február 22

Étkezés	2026.02.16 Hétfő	2026.02.17 Kedd	2026.02.18 Szerda	2026.02.19 Csütörtök	2026.02.20 Péntek	2026.02.21 Szombat	2026.02.22 Vasárnap
Tízórai	Kakaó ital Rizsitalból E: 165kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 33g, H.Cuk: 20g, Ső: 0,2g	Tojáskrém tejmentes ^{3,10} E: 73kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	MÉZ E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Ső: 0,0g	Tejbedara Tejmentes ¹ E: 361kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 63g, H.Cuk: 23g, Ső: 0,3g	Csirkemellsonka ⁶ E: 13kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g		
	Graham zsemle 50g ¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g	fahéjas szórat E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,0g	Gyümölcsstea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Ső: 0,0g		
		teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Graham kenyér 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		
		Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g		Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g		
Ebéd	Szárazbab leves ^{1,9} E: 139kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{13,9} E: 193kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Zöldségleves ^{1,9} E: 46kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Tojásleves ^{1,3} E: 144kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Húsleves (sertés), cénametélttel ^{1,3,9} E: 175kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 10g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,3g		
	Alma E: 54kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,0g	Fánk lekvárral tejmentes ^{1,3} E: 424kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 69g, H.Cuk: 12g, Ső: 0,4g	Natúr halfilé ¹ E: 178kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Gombás csirkepaprikás ¹ E: 155kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Főtt hús E: 98kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g		
	Borsos tokány sertésből E: 185kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g		Petrezselymes burgonya E: 297kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 41g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tarhonya köret ^{1,3} E: 211kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 37g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} E: 292kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 63g, H.Cuk: 26g, Ső: 1,4g		
	Párolt rizs E: 249kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g		
Uzsonna	teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Kapros köleskrém ¹ E: 65kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Sonkakrém E: 47kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
	kígyó uborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	mandarin E: 19kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, 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	Sárgarépa chips E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,0g	Császárszemle (44 G) ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g		
	Szárnyasmájkrém ⁷ E: 32kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	lilahagyma E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, 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	VAJKRÉM ⁷ E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Energia:	1 007,13kcal	995,47kcal	989,95kcal	1 020,42kcal	1 049,03kcal	kcal	kcal
Zsír:	25,47g	25,17g	31,13g	33,38g	22,79g	g	g
Telített zsírsav:	1,79g	0,27g	0,47g	0,48g	0,08g	g	g
Fehérje:	33,26g	34,05g	31,73g	46,52g	48,01g	g	g
Szénhidrát:	156,84g	149,75g	138,30g	129,07g	133,36g	g	g
Hozzáadott cukor:	32,70g	25,54g	21,37g	26,72g	34,32g	g	g
Só:	1,48g	2,19g	1,84g	1,58g	3,22g	g	g
Ca:	335,79mg	378,83mg	308,79mg	343,95mg	125,28mg	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. Szezám-mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!