

TEJ ÉS TOJÁSMENTES ÓVODA

Étlap

2026. április 13 - 2026. április 19

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek	2026.04.18 Szombat	2026.04.19 Vasárnap
Tízórai	<p>Limonádé, teljesörlésű kenyér [1], Vegetáriánus pástétom olívaival</p> <p>E: 224,84kcal Zsír: 5,32g Feh.: 5,18g CH: 35,38g Só: 0,98g</p>	<p>Liga margarin 20% Zsirtartalmú, MEZ, teljesörlésű kenyér [1], Rizsital</p> <p>E: 263,20kcal Zsír: 4,32g Feh.: 4,00g CH: 51,55g Só: 0,92g</p>	<p>Kakaó ital Rizsitalból, teljesörlésű kenyér [1]</p> <p>E: 269,91kcal Zsír: 3,65g Feh.: 5,42g CH: 52,67g Só: 0,85g</p>	<p>Tejeskávé rizsitalból, carpathia eper extradzsem, teljesörlésű kenyér [1]</p> <p>E: 252,42kcal Zsír: 2,34g Feh.: 3,98g CH: 52,59g Só: 0,84g</p>	<p>Rizsital, müzli [1]</p> <p>E: 205,05kcal Zsír: 2,39g Feh.: 2,87g CH: 43,12g Só: 0,35g</p>		
Ebéd	<p>Lebbencsleves zöldséggel [1], Banán, Tökfőzelék tejmentes [1], Sertéspörkölt feltét [1], Kenyér (félbarna) [1]</p> <p>E: 634,20kcal Zsír: 23,17g Feh.: 21,24g CH: 80,09g Só: 0,67g</p>	<p>Köménymagleves pirított kenyérkockával [1], Alma, Rakott karfiol bulgurral tejmentes</p> <p>E: 544,37kcal Zsír: 23,31g Feh.: 22,71g CH: 60,34g Só: 0,89g</p>	<p>Sárgaborsó leves [1,9], Sertéshúsos penne tojásmentes [1]</p> <p>E: 453,20kcal Zsír: 14,08g Feh.: 24,11g CH: 56,05g Só: 1,33g</p>	<p>Csontleves [1], Frankfurti sertéstokány [6], Párolt rizs, Csemege uborka</p> <p>E: 684,37kcal Zsír: 14,80g Feh.: 27,90g CH: 101,72g Só: 0,31g</p>	<p>Tavaszi leves [1,9], Alma, Vagdalt pogácsa tojásmentes [1], Burgonyafőzelék tejmentes [1], teljesörlésű kenyér [1]</p> <p>E: 691,75kcal Zsír: 22,45g Feh.: 23,02g CH: 91,18g Só: 1,13g</p>		
Uzsonna	<p>Zala felvágott [6], Vizes zsemle (54 G) [1], Paradicsom, Liga margarin 20% Zsirtartalmú</p> <p>E: 200,46kcal Zsír: 4,45g Feh.: 7,30g CH: 32,49g Só: 0,38g</p>	<p>Májpástétom [10], kaliforniai paprika, Graham zsemle 50g [1]</p> <p>E: 116,43kcal Zsír: 3,20g Feh.: 5,91g CH: 15,17g Só: 0,59g</p>	<p>paprika, Csirkemell sonka (Kedvenc ízek), Császárzsemle (44 G) [1,7], Liga margarin 20% Zsirtartalmú</p> <p>E: 190,32kcal Zsír: 3,87g Feh.: 5,28g CH: 11,60g Só: 0,65g</p>	<p>Kakaós csiga házi tejmentes és tojásmentes [1]</p> <p>E: 108,03kcal Zsír: 0,98g Feh.: 2,74g CH: 21,88g Só: 0,05g</p>	<p>Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Teljes kiörlésű zsemle 54 GR [1,6], Retek hónapos</p> <p>E: 102,25kcal Zsír: 2,44g Feh.: 2,98g CH: 15,87g Só: 0,49g</p>		
Energia:	1 059,50kcal	924,00kcal	913,43kcal	1 044,83kcal	999,04kcal	kcal	kcal
Zsír:	32,94g	30,83g	21,60g	18,12g	27,28g	g	g
Fehérje:	33,72g	32,62g	34,80g	34,62g	28,87g	g	g
Szénhidrát:	147,96g	127,06g	120,31g	176,18g	150,17g	g	g
Só:	2,04g	2,41g	2,82g	1,20g	1,97g	g	g

A változás jogát fenntartjuk!

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 és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt