

TEJ ÉS TOJÁSMENTES ÓVODA

Étlap

2026. április 20 - 2026. április 26

Étkezés	2026.04.20 Hétfő	2026.04.21 Kedd	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek	2026.04.25 Szombat	2026.04.26 Vasárnap
Tízórai	Rizsital, Szójás korpás kifli [1,6], Liga margarin 20% Zsírtartalmú, MÉZ E: 225,41kcal Zsír: 3,20g Feh.: 0,47g CH: 47,83g Só: 0,42g	Vaniliás rizsital, Liga margarin 20% Zsírtartalmú, teljesörlesű kenyér [1] E: 272,66kcal Zsír: 4,32g Feh.: 3,97g CH: 53,44g Só: 0,92g	Szójás korpás kifli [1,6], Rizsital E: 170,74kcal Zsír: 2,20g Feh.: 0,40g CH: 35,65g Só: 0,37g	Tonhalkrém [4,10], Gyümölcs tea, paprika, teljesörlesű kenyér [1] E: 218,17kcal Zsír: 4,80g Feh.: 8,47g CH: 32,82g Só: 0,84g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú, Paradicsom, Graham kenyér, Rizsital E: 213,20kcal Zsír: 4,20g Feh.: 3,42g CH: 39,68g Só: 0,74g		
Ebéd	Magyaros karfiollevés tésztával [1,9], Gombapaprikás tejmentes, Párolt bulgur, Kinder tejszelet 28 gr [1,7] E: 590,54kcal Zsír: 26,51g Feh.: 16,48g CH: 73,80g Só: 1,12g	Alföldi gulyásleves, Mákos tészta [1] E: 566,91kcal Zsír: 19,57g Feh.: 26,19g CH: 67,60g Só: 0,18g	Húsleves (sertés), tojásmentes [9], Főtt hús, Alma, Paradicsom mártás [1,9], Tört burgonya fél adag E: 533,16kcal Zsír: 9,24g Feh.: 19,74g CH: 86,47g Só: 0,93g	Fejtett bableves [1,9], Sült csirkecombfilé bőr nélkül, Rizi-bizi, Őszibarack befőtt E: 543,35kcal Zsír: 13,05g Feh.: 28,15g CH: 75,05g Só: 0,27g	Májgombóc (májgaluska) leves tojásmentes [1], Töltött káposzta tojásmentes [1,7], teljesörlesű kenyér [1] E: 537,38kcal Zsír: 23,43g Feh.: 22,83g CH: 55,73g Só: 1,79g		
Uzsonna	Párizsikrém [10], Teljes kiörlesű zsemle 54 GR [1,6], paprika E: 136,18kcal Zsír: 5,05g Feh.: 4,48g CH: 16,89g Só: 0,78g	Csicseriborsókrém, Retek hónapos, Vizes zsemle (54 G) [1] E: 200,48kcal Zsír: 3,06g Feh.: 9,70g CH: 41,53g Só: 0,34g	Gyümölcsös köleskrém [1] E: 237,06kcal Zsír: 1,50g Feh.: 4,24g CH: 50,38g Só: 0,07g	ÚJHAGYMA, Graham zsemle 50g [1], Liga margarin 20% Zsírtartalmú, Gyümölcslé 100%-os /0,2 dl / E: 172,97kcal Zsír: 2,60g Feh.: 3,43g CH: 31,40g Só: 0,55g	Alma, Csirkemellsonka [6], Liga margarin 20% Zsírtartalmú, Vizes zsemle (54 G) [1] E: 261,43kcal Zsír: 3,42g Feh.: 8,01g CH: 48,48g Só: 0,37g		
Energia:	952,12kcal	1 040,05kcal	940,96kcal	934,49kcal	1 012,00kcal	kcal	kcal
Zsír:	34,76g	26,96g	12,94g	20,45g	31,05g	g	g
Fehérje:	21,43g	39,86g	24,38g	40,04g	34,27g	g	g
Szénhidrát:	138,52g	162,57g	172,50g	139,28g	143,89g	g	g
Só:	2,32g	1,44g	1,37g	1,66g	2,90g	g	g

Allergének:
 A. Vaj és tojásfehérje, B. 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