

TEJMENTES 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	
<b>Tízórai</b>	<p><b>Rizsital</b></p> <p>E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g</p> <p><b>Szójás korpás kifli<sup>1,6</sup></b></p> <p>E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g</p> <p><b>Liga margarin 20% Zsirtartalmú</b></p> <p>E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p> <p><b>MÉZ</b></p> <p>E: 46kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Ső: 0,0g</p>	<p><b>Vaniliás rizsital</b></p> <p>E: 150kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 34g, H.Cuk: 23g, Ső: 0,2g</p> <p><b>Liga margarin 20% Zsirtartalmú</b></p> <p>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p><b>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></b></p> <p>E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g</p>	<p><b>Szójás korpás kifli<sup>1,6</sup></b></p> <p>E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g</p> <p><b>Rizsital</b></p> <p>E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g</p>	<p><b>Tonhalkrém<sup>4,10</sup></b></p> <p>E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p> <p><b>Gyümölcs tea</b></p> <p>E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,0g</p> <p><b>paprika</b></p> <p>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p> <p><b>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></b></p> <p>E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g</p>	<p><b>Liga margarin 20% Zsirtartalmú</b></p> <p>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p><b>Paradicsom</b></p> <p>E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p> <p><b>Graham kenyér</b></p> <p>E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g</p> <p><b>Rizsital</b></p> <p>E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g</p>			
<b>Ebéd</b>	<p><b>Magyaros karfiolleves tésztával<sup>1,9</sup></b></p> <p>E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p><b>Gombapaprikás tejmentes</b></p> <p>E: 177kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Ső: 1,0g</p> <p><b>Párolt bulgur</b></p> <p>E: 293kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 53g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p> <p><b>Kinder tejszelet 28 gr<sup>1,7</sup></b></p> <p>E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,0g</p>	<p><b>Alföldi gulyásleves</b></p> <p>E: 198kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g</p> <p><b>Mákos tészta<sup>1,3</sup></b></p> <p>E: 390kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 54g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,4g</p>	<p><b>Húsleves (sertés), cérnametéllel<sup>1,3,9</sup></b></p> <p>E: 175kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 10g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,3g</p> <p><b>Főtt hús</b></p> <p>E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p> <p><b>Alma</b></p> <p>E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g</p> <p><b>Paradicsom mártás<sup>1,9</sup></b></p> <p>E: 188kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 40g, H.Cuk: 15g, Ső: 0,4g</p> <p><b>Tört burgonya fél adag</b></p> <p>E: 158kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p>	<p><b>Fejtett bableves<sup>1,3,9</sup></b></p> <p>E: 164kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p><b>Sült csirkecombfilé bőr nélkül</b></p> <p>E: 114kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g</p> <p><b>Rizi-bizi</b></p> <p>E: 223kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p> <p><b>Őszibarack befőtt</b></p> <p>E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g</p>	<p><b>Málgombóc (májgaluska) leves<sup>1,3,9</sup></b></p> <p>E: 138kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g</p> <p><b>Töltött káposzta tejmentes<sup>1,3</sup></b></p> <p>E: 204kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,9g</p> <p><b>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></b></p> <p>E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g</p>			
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Párizsikrém<sup>10</sup></b></p> <p>E: 51kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g</p> <p><b>Teljes kiörlésű zsemle 54 GR<sup>1,6</sup></b></p> <p>E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g</p> <p><b>paprika</b></p> <p>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p>	<p><b>Csicseriborsókrém</b></p> <p>E: 47kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g</p> <p><b>Retek hónapos</b></p> <p>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p> <p><b>Vizes zsemle (54 G)<sup>1</sup></b></p> <p>E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p>	<p><b>Gyümölcsös köleskrém<sup>1</sup></b></p> <p>E: 237kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 50g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,1g</p>	<p><b>Tojáskrém tejmentes<sup>3,10</sup></b></p> <p>E: 73kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g</p> <p><b>ÚJHAGYMA</b></p> <p>E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p> <p><b>Graham zsemle 50g<sup>1</sup></b></p> <p>E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g</p>	<p><b>Alma</b></p> <p>E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g</p> <p><b>Csirkeemlisonka<sup>6</sup></b></p> <p>E: 13kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g</p> <p><b>Liga margarin 20% Zsirtartalmú</b></p> <p>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p><b>Vizes zsemle (54 G)<sup>1</sup></b></p> <p>E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p>			
<b>Energia:</b>	952,12kcal	1 061,90kcal	1 010,59kcal	909,46kcal	947,45kcal	kcal	kcal	
<b>Zsír:</b>	34,76g	28,10g	15,06g	23,79g	20,67g	g	g	
<b>Telített zsírsav:</b>	2,12g	0,23g	0,20g	0,14g	0,32g	g	g	
<b>Fehérje:</b>	21,43g	41,36g	29,98g	44,15g	39,93g	g	g	
<b>Szénhidrát:</b>	138,52g	162,51g	179,14g	122,32g	144,16g	g	g	
<b>Hozzáadott cukor:</b>	27,62g	27,99g	59,13g	18,10g	32,26g	g	g	
<b>Só:</b>	2,32g	1,81g	1,20g	1,83g	3,02g	g	g	
<b>Ca:</b>	342,72mg	321,18mg	422,86mg	138,08mg	355,45mg	mg	mg	

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Vaj és vajból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójából 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