

TEJ ÉS TOJÁSMENTES ÓVODA

Étlap

2026. május 4 - 2026. május 10

Étkezés	2026.05.04 Hétfő	2026.05.05 Kedd	2026.05.06 Szerda	2026.05.07 Csütörtök	2026.05.08 Péntek	2026.05.09 Szombat	2026.05.10 Vasárnap
Tízórai	Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Rizsital, Vizes zsemle (54 G) [1] E: 276,63kcal Zsír: 3,98g Feh.: 5,74g CH: 54,83g Só: 0,33g	Kakaó ital Rizsitalból, Liga margarin 20% Zsirtartalmú, teljesörlesű kenyér [1], paradicsom E: 338,68kcal Zsír: 7,89g Feh.: 6,70g CH: 58,82g Só: 1,17g	Tonhalkrém [4,10], Gyümölcs tea, teljesörlesű kenyér [1], paradicsom E: 200,17kcal Zsír: 3,55g Feh.: 6,52g CH: 33,13g Só: 0,87g	Karamellás tej Tejmentes, Szójás korpás kifli [1,6] E: 251,41kcal Zsír: 1,80g Feh.: 0,30g CH: 56,65g Só: 0,32g	Sárgabarack extradzsem, Kenyér (félbarna) [1], Rizsital E: 277,36kcal Zsír: 2,18g Feh.: 5,38g CH: 56,85g Só: 0,70g		
Ebéd	Zöldségleves tavaszi [1,9], Rakott savanyú káposzta tejmentes E: 494,38kcal Zsír: 23,00g Feh.: 17,64g CH: 52,63g Só: 1,00g	Zellerleves (magyaros) tésztával [1,9], Parajos sertéshúsos penne, tej-, tojásmentes [1,9] E: 407,07kcal Zsír: 12,87g Feh.: 19,94g CH: 51,35g Só: 0,28g	Paradicsomleves [1,9], Csirkemájás sertésszelet, Tört burgonya, Csemege uborka E: 464,36kcal Zsír: 20,72g Feh.: 22,09g CH: 43,90g Só: 1,09g	Brokkoli leves [1,9], Sárgaborsó főzelék [1], Sertéspörkölt feltét [1], Kenyér (félbarna) [1] E: 626,90kcal Zsír: 20,79g Feh.: 32,49g CH: 72,21g Só: 0,82g	Köménymaglevés pirított kenyérkockával [1], Lecsós sertésragu, Körte, Párolt bulgur E: 546,04kcal Zsír: 17,65g Feh.: 24,84g CH: 72,83g Só: 0,89g		
Uzsonna	Teljes kiörlésű zsemle 54 GR [1,6], Kaliforniai Paprika, Csirkemell sonka (Kedvenc ízek), Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 132,17kcal Zsír: 4,54g Feh.: 4,84g CH: 16,74g Só: 0,79g	Lipóti izes levél [1] E: 316,68kcal Zsír: 14,00g Feh.: 4,90g CH: 42,00g Só: 0,77g	Banán, Graham zsemle 50g [1], csemege szalámi, Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 268,65kcal Zsír: 7,13g Feh.: 6,50g CH: 43,07g Só: 1,00g	Teljes kiörlésű zsemle 54 GR [1,6], Retek hónapos, Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 102,25kcal Zsír: 2,44g Feh.: 2,98g CH: 15,87g Só: 0,49g	Teljes kiörlésű zsemle 54 GR [1,6], Uborka/ kigyó/, Vegetáriánus pástétom olivával E: 134,18kcal Zsír: 4,87g Feh.: 3,61g CH: 16,45g Só: 0,59g		
Energia:	903,18kcal	1 062,43kcal	933,18kcal	980,56kcal	957,58kcal	kcal	kcal
Zsír:	31,52g	34,76g	31,39g	25,03g	24,70g	g	g
Fehérje:	28,21g	31,53g	35,11g	35,77g	33,82g	g	g
Szénhidrát:	124,20g	152,17g	120,11g	144,73g	146,13g	g	g
Só:	2,12g	2,23g	2,95g	1,63g	2,19g	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