

# TEJ ÉS TOJÁSMENTES ÓVODA

# Étlap

2026. május 18 - 2026. május 24

Étkezés	2026.05.18 Hétfő	2026.05.19 Kedd	2026.05.20 Szerda	2026.05.21 Csütörtök	2026.05.22 Péntek	2026.05.23 Szombat	2026.05.24 Vasárnap
<b>Tízórai</b>	Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Rizsital, Szójás korpás kifli [1,6]  E: 188,74kcal Zsír: 4,20g Feh.: 0,45g CH: 35,70g Só: 0,46g	MÉZ, Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Kenyér (félbarna) [1], Rizsital  E: 277,35kcal Zsír: 4,00g Feh.: 4,42g CH: 55,40g Só: 0,68g	Magyaros liga margarinkrém laktózmentes, Karamellás tej Tejmentes, teljesörlésű kenyér [1]  E: 288,54kcal Zsír: 3,76g Feh.: 3,16g CH: 59,70g Só: 1,00g	Tea, Corn Flakes, Rizsital  E: 257,44kcal Zsír: 1,98g Feh.: 2,82g CH: 56,92g Só: 0,65g	Lekvár őszibarack, Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Kenyér (félbarna) [1], Rizsital  E: 240,42kcal Zsír: 3,90g Feh.: 3,45g CH: 47,01g Só: 0,58g		
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves rövidmetéltel [1,9], Paraj (spenót) főzelék tejmentes [1], Főtt burgonya  E: 569,22kcal Zsír: 15,04g Feh.: 14,88g CH: 88,09g Só: 0,25g	Brokkoli leves [1,9], Alma, Gombás csirkepaprikás [1], Párolt rizs  E: 526,42kcal Zsír: 11,75g Feh.: 26,81g CH: 74,50g Só: 0,33g	Babgulyás [1,9], Nudli, porcukor szórattal [1]  E: 640,55kcal Zsír: 13,89g Feh.: 23,55g CH: 101,50g Só: 1,68g	Paradicsomleves tésztával [1,9], Natúr halfilé [1], Karottás rizs, Csemege uborka  E: 541,15kcal Zsír: 15,50g Feh.: 22,67g CH: 76,83g Só: 0,42g	Tárkonyos sertésragu leves tojásmentes [1], Banán, Káposztás kocka tm [1]  E: 618,87kcal Zsír: 13,87g Feh.: 20,77g CH: 102,35g Só: 0,23g		
<b>Uzsonna</b>	Snidlinges margarinkrém tejmentes, teljesörlésű kenyér [1], alma  E: 176,85kcal Zsír: 3,52g Feh.: 4,18g CH: 29,90g Só: 0,74g	Szárnyas húskrém, Teljes kiörlésű zsemle 54 GR [1,6], Uborka/kigyó/  E: 131,73kcal Zsír: 3,27g Feh.: 7,88g CH: 15,90g Só: 0,55g	Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Turista felvágott [6], Korpás zsemle 54 GR [1,7], Paradicsom  E: 143,50kcal Zsír: 6,40g Feh.: 4,67g CH: 18,29g Só: 0,88g	Kakaós csiga házi tejmentes és tojás mentes [1], Alma  E: 157,07kcal Zsír: 1,52g Feh.: 3,01g CH: 32,05g Só: 0,06g	TV. paprika, Teljes kiörlésű zsemle 54 GR [1,6], Liga margarin 20% Zsirtartalmú  E: 103,75kcal Zsír: 2,53g Feh.: 2,98g CH: 16,11g Só: 0,49g		
Energia:	934,81kcal	935,50kcal	1 072,59kcal	955,67kcal	963,05kcal	kcal	kcal
Zsír:	22,76g	19,02g	24,06g	18,99g	20,30g	g	g
Fehérje:	19,51g	39,10g	31,38g	28,49g	27,20g	g	g
Szénhidrát:	153,69g	145,80g	179,50g	165,80g	165,47g	g	g
Só:	1,45g	1,57g	3,56g	1,13g	1,30g	g	g

**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  
A változás jogát fenntartjuk!