

# TEJ ÉS TOJÁSMENTES ÓVODA

# Étlap

2026. május 25 - 2026. május 31

Étkezés	2026.05.25 Hétfő	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek	2026.05.30 Szombat	2026.05.31 Vasárnap
<b>Tízórai</b>		Tea, Graham kenyér  E: 292,55kcal Zsír: 1,82g Feh.: 8,95g CH: 55,52g Só: 1,50g	Rizsital, Szójás korpás kifli [1,6], májkrém [6]  E: 196,77kcal Zsír: 4,25g Feh.: 1,71g CH: 36,23g Só: 0,55g	Eper turmix, Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Vizes zsemle (54 G) [1]  E: 310,32kcal Zsír: 3,82g Feh.: 6,02g CH: 62,90g Só: 0,29g	Ligamargarin darált napraforgómaggal, Tejeskávé rizsitalból, Uborka/ kigyó/, Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR [1,6]  E: 286,74kcal Zsír: 9,58g Feh.: 5,61g CH: 43,83g Só: 0,72g		
<b>Ebéd</b>		Zellerleves (magyaros) tésztával [1,9], Vadas sertéstokány tésztával tejmentes [1,9,10], alma  E: 532,68kcal Zsír: 17,49g Feh.: 21,44g CH: 70,23g Só: 0,36g	Lencseleves [1,9], Csirkepörkölt, Párolt bulgur, Vitamin saláta  E: 586,41kcal Zsír: 18,87g Feh.: 31,11g CH: 72,64g Só: 0,35g	Húsleves (sertés), tojásmentes, Főtt hús, Paradicsomos káposztafőzelék [1,9], teljesörlesű kenyér [1]  E: 533,86kcal Zsír: 15,34g Feh.: 18,87g CH: 77,38g Só: 1,15g	Burgonyaleves (magyaros) [1], Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs, Csemege uborka  E: 484,93kcal Zsír: 16,77g Feh.: 20,51g CH: 57,57g Só: 0,42g		
<b>Uzsonna</b>		Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR [1,6], Uborka/ kigyó/, Párizsi felvágott, Liga margarin 20% Zsirtartalmú  E: 123,30kcal Zsír: 4,29g Feh.: 4,11g CH: 15,74g Só: 0,70g	Alma, TV. paprika, Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR [1,6], Liga margarin 20% Zsirtartalmú  E: 185,49kcal Zsír: 3,43g Feh.: 3,43g CH: 33,06g Só: 0,50g	gépsonka, Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Paradicsom, Kenyér (félbarna) [1]  E: 146,66kcal Zsír: 3,19g Feh.: 6,63g CH: 20,89g Só: 0,60g	Lipóti izes levél [1]  E: 316,68kcal Zsír: 14,00g Feh.: 4,90g CH: 42,00g Só: 0,77g		
Energia:	kcal	948,54kcal	968,67kcal	990,84kcal	1 088,36kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	23,60g	26,55g	22,35g	40,35g	g	g
Fehérje:	g	34,49g	36,24g	31,52g	31,02g	g	g
Szénhidrát:	g	141,49g	141,93g	161,17g	143,41g	g	g
Só:	g	2,56g	1,41g	2,04g	1,91g	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt