

# TEJ ÉS TOJÁSMENTES ÓVODA

# Étlap

2026. május 11 - 2026. május 17

Étkezés	2026.05.11 Hétfő	2026.05.12 Kedd	2026.05.13 Szerda	2026.05.14 Csütörtök	2026.05.15 Péntek	2026.05.16 Szombat	2026.05.17 Vasárnap
<b>Tízórai</b>	Banánturmix tejmentes, Liga margarin 20% Zsírtartalmú, Kenyér (félbarna) [1]  E: 250,32kcal Zsír: 4,00g Feh.: 4,04g CH: 48,95g Só: 0,61g	Retek, Tea, teljesörlésű kenyér [1], Liga margarin 20% Zsírtartalmú  E: 131,16kcal Zsír: 2,58g Feh.: 2,98g CH: 22,46g Só: 0,57g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú, teljesörlésű kenyér [1], Rizsital  E: 258,95kcal Zsír: 4,50g Feh.: 4,85g CH: 48,30g Só: 1,08g	Csirkemellsonka [6], Liga margarin 20% Zsírtartalmú, teljesörlésű kenyér [1], Rizsital  E: 219,55kcal Zsír: 4,28g Feh.: 5,31g CH: 39,30g Só: 0,99g	Lekvár sárgabarack, Tejeskávé rizsitalból, Szójás korpás kifli [1,6], Liga margarin 20% Zsírtartalmú  E: 232,07kcal Zsír: 4,21g Feh.: 0,53g CH: 46,30g Só: 0,46g		
<b>Ebéd</b>	Almaleves tejmentes [1], Tavaszi rizses hús, Vágott vegyes savanyúság  E: 465,23kcal Zsír: 8,76g Feh.: 17,21g CH: 76,32g Só: 0,38g	Csontleves [1], Alma, Vagdalt pogácsa tojásmentes [1], Zöldbabfőzelék tejmentes [1], Graham kenyér  E: 705,62kcal Zsír: 17,22g Feh.: 26,84g CH: 100,37g Só: 0,74g	Brokkolikrémleves tejmentes [1,9], Sertésszelet jóasszony módra, Párolt rizs, Káposzta saláta  E: 577,81kcal Zsír: 22,97g Feh.: 23,38g CH: 65,96g Só: 1,08g	Zöldségleves [1,9], Sertés apró [1], Lencsefőzelék tejmentes [1,10], Kenyér (félbarna) [1]  E: 495,13kcal Zsír: 17,05g Feh.: 27,96g CH: 53,84g Só: 0,54g	Csirkeragu leves, Alma, Gránátos (burgonyás) kocka tojásmentes [1], Csemege uborka  E: 574,96kcal Zsír: 12,68g Feh.: 25,92g CH: 85,37g Só: 0,18g		
<b>Uzsonna</b>	Tonhalkrém /Liga margarinnal [4,10], Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR [1,6], paprika, mandarin  E: 192,88kcal Zsír: 4,18g Feh.: 5,33g CH: 30,97g Só: 0,53g	Párizsikrém [10], Uborka/kigyó/ Vizes zsemle (54 G) [1]  E: 180,15kcal Zsír: 2,72g Feh.: 6,52g CH: 32,08g Só: 0,26g	Kaliforniai Paprika, Graham zsemle 50g [1], natúr sajtkrém [7]  E: 106,37kcal Zsír: 1,60g Feh.: 4,85g CH: 17,33g Só: 0,63g	Paradicsomos Tonhalkrém [4], Császárzsemle (44 G) [1,7], paradicsom  E: 222,42kcal Zsír: 6,96g Feh.: 6,99g CH: 11,43g Só: 0,29g	Retek hónapos, Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR [1,6], Liga margarin 20% Zsírtartalmú  E: 102,25kcal Zsír: 2,44g Feh.: 2,98g CH: 15,87g Só: 0,49g		
Energia:	908,43kcal	1 016,92kcal	943,13kcal	937,10kcal	909,28kcal	kcal	kcal
Zsír:	16,94g	22,52g	29,07g	28,29g	19,33g	g	g
Fehérje:	26,57g	36,34g	33,07g	40,25g	29,42g	g	g
Szénhidrát:	156,24g	154,91g	131,59g	104,57g	147,54g	g	g
Só:	1,52g	1,57g	2,79g	1,83g	1,13g	g	g

**Allergiás jogát fenntartjuk!**

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