

TEJMENTES 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	
<b>Tízórai</b>	<p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</p> <p>E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Rizsital</p> <p>E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g</p> <p>Vizes zsemle (54 G)<sup>1</sup></p> <p>E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Kakaó ital Rizsitalból</p> <p>E: 165kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 33g, H.Cuk: 20g, Só: 0,2g</p> <p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</p> <p>E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></p> <p>E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>paradicsom</p> <p>E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Tonhalkrém<sup>4,10</sup></p> <p>E: 32kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Gyümölcs tea</p> <p>E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g</p> <p>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></p> <p>E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>paradicsom</p> <p>E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Karamellás tej Tejmentes</p> <p>E: 191kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 45g, H.Cuk: 37g, Só: 0,2g</p> <p>Szójás korpás kifli<sup>1,6</sup></p> <p>E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</p> <p>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p>Sárgabarack extradzsem</p> <p>E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Kenyér (félbarna)<sup>1</sup></p> <p>E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Rizsital</p> <p>E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g</p>			
<b>Ebéd</b>	<p>Grízgaluska leves<sup>1,3,9</sup></p> <p>E: 193kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Rakott savanyú káposzta tejmentes</p> <p>E: 425kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 45g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p>Zellerleves (magyaros) tésztával<sup>1,3,9</sup></p> <p>E: 72kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g</p> <p>Parajos penne tejmentes<sup>1,3</sup></p> <p>E: 274kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 45g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p>Paradicsomleves<sup>1,9</sup></p> <p>E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Csirkemájás sertésszelet</p> <p>E: 156kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Tört burgonya</p> <p>E: 230kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Csemege uborka</p> <p>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Brokkoli leves<sup>1,9</sup></p> <p>E: 118kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 7g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g</p> <p>Sárgaborsó főzelék<sup>1</sup></p> <p>E: 244kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 36g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Sertéspörkölt feltét<sup>1</sup></p> <p>E: 135kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Kenyér (félbarna)<sup>1</sup></p> <p>E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>	<p>Tojásleves<sup>1,3</sup></p> <p>E: 110kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Lecsós sertésragu</p> <p>E: 142kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Körte</p> <p>E: 58kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Párolt bulgur</p> <p>E: 259kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>			
<b>Uzsonna</b>	<p>Teljes kiörlésű zsemle 54 GR<sup>1,6</sup></p> <p>E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Kaliforniai Paprika</p> <p>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Csirkemell sonka (Kedvenc ízek)</p> <p>E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</p> <p>E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>	<p>Alma</p> <p>E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g</p> <p>Lipóti izes levél<sup>1</sup></p> <p>E: 317kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p>Banán</p> <p>E: 126kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Graham zsemle 50g<sup>1</sup></p> <p>E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>csemege szalámi</p> <p>E: 52kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</p> <p>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p>Tojáskarika<sup>3</sup></p> <p>E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Teljes kiörlésű zsemle 54 GR<sup>1,6</sup></p> <p>E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Retek hónapos</p> <p>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</p> <p>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p>Teljes kiörlésű zsemle 54 GR<sup>1,6</sup></p> <p>E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Uborka/kigyó/</p> <p>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g</p> <p>Vegetáriánus pástétom olivával</p> <p>E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>			
Energia:	1 027,40kcal	1 082,53kcal	933,18kcal	1 019,06kcal	980,27kcal	kcal	kcal	
Zsír:	41,99g	29,85g	31,39g	28,47g	27,95g	g	g	
Telített zsírsav:	1,06g	0,25g	2,71g	0,61g	4,51g	g	g	
Fehérje:	30,25g	24,27g	35,11g	37,44g	38,03g	g	g	
Szénhidrát:	129,66g	173,39g	120,11g	144,86g	139,66g	g	g	
Hozzáadott cukor:	13,64g	40,17g	13,09g	37,46g	13,95g	g	g	
Só:	1,46g	2,48g	2,95g	1,74g	1,57g	g	g	
Ca:	332,03mg	355,59mg	96,67mg	259,22mg	295,65mg	mg	mg	

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. Szeszmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt  
A változás jogát fenntartjuk!