

TEJMENTES 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>	<p><b>Banánturmix tejmentes</b> E: 155kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 35g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g</p> <p><b>Liga margarin 20% Zsirtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p><b>Kenyér (félbarna)<sup>1</sup></b> E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g</p>	<p><b>Tojásrántotta<sup>3</sup></b> E: 121kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g</p> <p><b>Tea</b> E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,0g</p> <p><b>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g</p>	<p><b>Liga margarin 20% Zsirtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p><b>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g</p> <p><b>Rizsital</b> E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g</p>	<p><b>Csirkemellsonka<sup>6</sup></b> E: 13kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g</p> <p><b>Liga margarin 20% Zsirtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p><b>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g</p> <p><b>Rizsital</b> E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g</p>	<p><b>Tejeskávé rizsitalból</b> E: 122kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 27g, H.Cuk: 15g, Ső: 0,2g</p> <p><b>Szójás korpás kifli<sup>1,6</sup></b> E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g</p>			
<b>Ebéd</b>	<p><b>Almaleves tejmentes<sup>1</sup></b> E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 28g, H.Cuk: 23g, Ső: 0,2g</p> <p><b>Tarhonyás hús sertésből<sup>1,3</sup></b> E: 386kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g</p> <p><b>Vágott vegyes savanyúság</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p> <p><b>mandarin</b> E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p>	<p><b>Csontleves<sup>1,3</sup></b> E: 91kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p><b>Alma</b> E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g</p> <p><b>Vagdalt pogácsa / tepsiben sütve<sup>1,3</sup></b> E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p><b>Zöldbabfőzelék tejmentes<sup>1</sup></b> E: 153kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p> <p><b>Graham kenyér</b> E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g</p>	<p><b>Brokkolikrémeles tejmentes<sup>1,9</sup></b> E: 126kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,3g</p> <p><b>Sertésszelet jóasszony módra</b> E: 141kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g</p> <p><b>Párolt rizs</b> E: 270kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p><b>Káposzta saláta</b> E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,0g</p>	<p><b>Zöldségleves<sup>1,9</sup></b> E: 46kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p><b>Sertés apró<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p><b>Lencsefőzelék tejmentes<sup>1,10</sup></b> E: 234kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 31g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g</p> <p><b>Kenyér (félbarna)<sup>1</sup></b> E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g</p>	<p><b>Csirkeragu leves</b> E: 140kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p><b>Alma</b> E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g</p> <p><b>Gránátos (burgonyás) kocka<sup>1,3</sup></b> E: 424kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 68g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g</p> <p><b>Csemege uborka</b> E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p>			
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Tonhalkrém /Liga margarin<sup>4,10</sup></b> E: 37kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR<sup>1,6</sup></b> E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g</p> <p><b>paprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p>	<p><b>Párizsikrém<sup>10</sup></b> E: 28kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g</p> <p><b>Uborka/kigyó/ Vizes zsemle (54 G)<sup>1</sup></b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g</p> <p><b>E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</b></p>	<p><b>Kaliforniai Paprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p> <p><b>Graham zsemle 50g<sup>1</sup></b> E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g</p> <p><b>natúr sajtkrém<sup>7</sup></b> E: 28kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g</p>	<p><b>Paradicsomos Tonhalkrém<sup>4</sup></b> E: 67kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p><b>Császárszemle (44 G)<sup>1,7</sup></b> E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g</p> <p><b>paradicsom</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p>	<p><b>Retek hónapos</b> E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR<sup>1,6</sup></b> E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g</p> <p><b>Liga margarin 20% Zsirtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p>			
<b>Energia:</b>	934,54kcal	966,02kcal	943,13kcal	937,10kcal	935,21kcal	kcal	kcal	
<b>Zsír:</b>	20,45g	29,76g	29,07g	28,29g	18,49g	g	g	
<b>Telített zsírsav:</b>	0,49g	0,02g	5,29g	0,29g	0,47g	g	g	
<b>Fehérje:</b>	32,27g	38,82g	33,07g	40,25g	32,17g	g	g	
<b>Szénhidrát:</b>	150,79g	117,37g	131,59g	104,57g	150,56g	g	g	
<b>Hozzáadott cukor:</b>	36,60g	26,70g	17,19g	13,71g	34,57g	g	g	
<b>Só:</b>	1,52g	1,78g	2,79g	1,83g	1,39g	g	g	
<b>Ca:</b>	390,40mg	66,39mg	333,93mg	392,61mg	320,49mg	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. Szesám mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt  
A változás jogát fenntartjuk!