

TEJMENTES 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
Tízórai	Liga margarin 20% Zsirtartalmú kifli ^{1,3,7} E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Rizsital E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g	MÉZ E: 46kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsirtartalmú Kenyér (félbarna) ¹ E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Rizsital E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g	Magyaros liga margarinkrém laktózmentes Karamellás tej Tejmentes teljesörlésű kenyér ¹ E: 19kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g E: 191kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 45g, H.Cuk: 37g, Só: 0,2g E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Bundás kenyér tejmentes ^{1,3} E: 274kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Tea E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g	Liga margarin 20% Zsirtartalmú Kenyér (félbarna) ¹ E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Rizsital E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g		
Ebéd	Tarhonyaleves ^{1,3,9} E: 98kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Paraj (spenót) főzelék tejmentes ¹ E: 288kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 38g, H.Cuk: 3g, Só: 0,1g Főtt tojás ³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Főtt burgonya fél adag E: 148kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Brokkoli leves ^{1,9} E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Gombás csirkepaprikás ¹ E: 155kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Párolt rizs E: 243kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Babgulyás ^{1,9} E: 246kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Nudli, porcukor szóráttal ¹ E: 394kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 81g, H.Cuk: 12g, Só: 1,5g	Paradicsomleves tésztával ^{1,9} E: 116kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, H.Cuk: 6g, Só: 0,2g Natúr halfilé ¹ E: 178kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Karottás rizs E: 242kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 48g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tárkonyos húsgombóc leves ^{1,3,9} E: 225kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Káposztás kocka ^{1,3} E: 372kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 68g, H.Cuk: 4g, Só: 0,5g		
Uzsonna	Snidlinges margarinkrém tejmentes teljesörlésű kenyér ¹ E: 20kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Szárnyas húskrém Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 48kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	Liga margarin 20% Zsirtartalmú Turista felvágott ⁶ E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Korpás zsemle 54 GR ^{1,7} E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaós csiga házi tejmentes és tojás mentes ¹ E: 108kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 6g, Só: 0,0g Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g	TV. paprika Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		
Energia:	964,44kcal	935,50kcal	1 072,59kcal	1 003,90kcal	906,56kcal	kcal	kcal
Zsír:	34,47g	19,02g	24,06g	31,90g	22,41g	g	g
Telített zsírsav:	2,14g	0,59g	1,80g	0,19g	0,47g	g	g
Fehérje:	24,85g	39,10g	31,38g	38,42g	32,61g	g	g
Szénhidrát:	134,89g	145,80g	179,50g	136,11g	137,80g	g	g
Hozzáadott cukor:	16,44g	44,81g	48,91g	30,69g	17,07g	g	g
Só:	2,22g	1,57g	3,56g	1,27g	1,75g	g	g
Ca:	399,94mg	301,49mg	225,19mg	81,86mg	320,76mg	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. Szójaab 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. Szeszámeg és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt
A változás jogát fenntartjuk!