

TEJMENTES 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>		<p><b>Tojásrántotta<sup>3</sup></b> E: 100kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Tea</b> E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g</p> <p><b>Graham kenyér</b> E: 261kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 48g, H.Cuk: 0g, Só: 1,5g</p>	<p><b>Rizsital</b> E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 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, Só: 0,2g</p> <p><b>májkrém<sup>6</sup></b> E: 26kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>	<p><b>Eper turmix</b> E: 144kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 32g, H.Cuk: 20g, Só: 0,2g</p> <p><b>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Vizes zsemle (54 G)<sup>1</sup></b> E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Ligamargarin darált napraforgómaggal</b> E: 82kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Tejeskávé rizsitalból</b> E: 122kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 27g, H.Cuk: 15g, Só: 0,2g</p> <p><b>Uborka/kigyó/ Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR<sup>1,6</sup></b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>		
<b>Ebéd</b>		<p><b>Zellerleves (magyaros) tésztával<sup>1,3,9</sup></b> E: 67kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g</p> <p><b>Vadas sertéstokány tésztával tejmentes<sup>1,9</sup></b> E: 411kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 49g, H.Cuk: 1g, Só: 0,3g</p> <p><b>alma</b> E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Lencseleves) csipetkével<sup>1,3,9</sup></b> E: 156kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Csirkepörkölt</b> E: 140kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Párolt bulgur</b> E: 268kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Vitamin saláta</b> E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Húsleves (sertés), cérnametéllel<sup>1,3,9</sup></b> E: 162kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 9g, H.Cuk: 3g, Só: 0,6g</p> <p><b>Főtt hús</b> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Paradicsomos káposztafőzelék<sup>1,9</sup></b> E: 370kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 62g, H.Cuk: 26g, Só: 0,6g</p> <p><b>teljesőrlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>	<p><b>Burgonyaleves (magyaros)<sup>1</sup></b> E: 140kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zöldborsós sertésragu</b> E: 178kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Párolt rizs</b> E: 160kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 32g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Csemege uborka</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>		
<b>Uzsonna</b>		<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, Só: 0,4g</p> <p><b>Uborka/kigyó/ Párizsi felvágott</b> E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p><b>TV. paprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 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, Só: 0,4g</p> <p><b>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p><b>gépsonka</b> E: 16kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Császárszemesle (44 G)<sup>1,7</sup></b> E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Paradicsom</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Lipóti izes levél<sup>1</sup></b> E: 317kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>		
<b>Energia:</b>	kcal	1 046,71kcal	924,54kcal	1 038,15kcal	1 088,36kcal	kcal	kcal
<b>Zsír:</b>	g	30,97g	26,96g	25,30g	40,35g	g	g
<b>Telített zsírsav:</b>	g	0,27g	1,17g	0,48g	0,64g	g	g
<b>Fehérje:</b>	g	41,12g	37,55g	32,75g	31,02g	g	g
<b>Szénhidrát:</b>	g	141,78g	129,33g	145,02g	143,41g	g	g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	g	10,27g	22,08g	48,69g	16,07g	g	g
<b>Só:</b>	g	2,70g	1,55g	2,31g	1,91g	g	g
<b>Ca:</b>	mg	135,75mg	318,10mg	301,77mg	282,18mg	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. Szója 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