

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2026. július 13 - 2026. július 19

Étkezés	2026.07.13 Hétfő	2026.07.14 Kedd	2026.07.15 Szerda	2026.07.16 Csütörtök	2026.07.17 Péntek	2026.07.18 Szombat	2026.07.19 Vasárnap
Tízórai	Vaniliás rizsital E: 150kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 34g, H.Cuk: 23g, Ső: 0,2g Szójás korpás kifli^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Karamellás tej Tejmentes E: 191kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 45g, H.Cuk: 37g, Ső: 0,2g Vizes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tea E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,0g Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g MÉZ E: 30kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Tojásrántotta³ E: 100kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,0g Kenyér (félbarna)¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Lekvár sárgabarack E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g Kenyér (félbarna)¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g		
Ebéd	Brokkoli leves^{1,9} E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Szölő E: 89kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Frankfurti sertéstokány⁶ E: 177kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Párolt bulgur E: 241kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Grízgaluska leves^{1,3,9} E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Lecsós sertésragu E: 142kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Tarhonya köret^{1,3} E: 246kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 37g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Görögdinnye E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Rántott leves, pirított zsemlekocka¹ E: 146kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Ananászos csirkemell E: 227kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 14g, H.Cuk: 6g, Ső: 0,4g Párolt rizs E: 245kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Csontleves^{1,3} E: 91kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sárgabarack E: 54kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Zöldbabfőzelék tejmentes¹ E: 153kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Sertés aprópecsenye feltét⁹ E: 97kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Kenyér (félbarna)¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Zöldség krémleves tejmentes⁹ E: 45kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,1g Milánói makaróni tejmentes jó^{1,3} E: 398kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g		
Uzsonna	Tojáskarika³ E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Nektarin E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Olasz felvágott (Kedvenc Ízek) E: 24kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Csicseriborsókrém E: 47kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g teljesőrlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g	Körözött kölesből¹ E: 154kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g ÚJHAGYMA E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Padlizsánkrém liga margarinnal¹⁰ E: 18kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Tonhalkrém^{4,10} E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesőrlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g		
Energia:	972,68kcal	1 051,30kcal	1 035,34kcal	902,78kcal	922,61kcal	kcal	kcal
Zsír:	27,94g	23,89g	29,73g	27,61g	25,30g	g	g
Telített zsírsav:	1,50g	0,68g	0,41g	0,28g	0,24g	g	g
Fehérje:	30,84g	41,70g	34,50g	34,63g	34,63g	g	g
Glükóz / Szénhidrát:	146,29g	171,14g	151,24g	108,88g	135,45g	g	1 g
Glükóz / Szénhidrát:	68,62g	67,77g	68,62g	68,62g	68,62g		