

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2026. július 20 - 2026. július 26

Étkezés	2026.07.20 Hétfő	2026.07.21 Kedd	2026.07.22 Szerda	2026.07.23 Csütörtök	2026.07.24 Péntek	2026.07.25 Szombat	2026.07.26 Vasárnap
Tízórai	Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, 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 Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g	teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g	Tejeskávé rizsitalból E: 122kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 27g, H.Cuk: 15g, Ső: 0,2g Kenyer (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Eper turmix E: 144kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 32g, H.Cuk: 20g, 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	Retek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g Kenyer (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g		
Ebéd	Vajgaluska leves ^{1,3,9} E: 127kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Sertéssült (comb) ⁹ E: 164kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} E: 413kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 62g, H.Cuk: 26g, Ső: 0,5g Kenyer (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3,9} E: 193kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Ízes derelye ^{1,3} E: 315kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 62g, H.Cuk: 15g, Ső: 0,2g	Tojásleves ^{1,3} E: 110kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Reszelt (pirított) csirkemáj E: 123kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Főtt burgonya E: 188kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Paradicsom saláta E: 45kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Burgonyaleves (magyaros) ¹ E: 140kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Sertés apró ¹ E: 137kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Párolt bulgur E: 188kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Zöldségleves ^{1,9} E: 46kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sárgaborsó főzelék ¹ E: 244kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 36g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Sertés pörkölt feltét ¹ E: 135kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Görögdinnye E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Kenyer (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g		
Uzsonna	Párizsikrém ¹⁰ E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Liba és sertésmájás E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Kenyer (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g KÍGYÓUBORKA E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Gyümölcslé 100%-os /0,2 dl / E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g VAJKRÉM ⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Teljes kiörlésű 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: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	őszibarack E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g háztartási keksz ¹ E: 207kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 39g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,5g	Zala felvágott ⁶ E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Energia:	1 064,42kcal	956,24kcal	917,56kcal	939,61kcal	921,25kcal	kcal	kcal
Zsír:	39,12g	16,86g	27,10g	20,43g	22,80g	g	g
Telített zsírsav:	0,36g	1,69g	2,18g	1,15g	1,38g	g	g
Fehérje:	33,37g	31,30g	31,92g	26,68g	39,83g	g	g
Szénhidrát:	138,56g	160,40g	127,33g	158,81g	132,42g	g	g
Hozzáadott cukor:	39,26g	45,35g	34,57g	29,64g	13,79g	g	g
Só:	2,18g	1,89g	1,89g	0,98g	2,13g	g	g
Ca:	352,12mg	309,69mg	322,49mg	244,00mg	337,85mg	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt