

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2026. július 27 - 2026. augusztus 2

Étkezés	2026.07.27 Hétfő	2026.07.28 Kedd	2026.07.29 Szerda	2026.07.30 Csütörtök	2026.07.31 Péntek	2026.08.01 Szombat	2026.08.02 Vasárnap
Tízórai	Lekvár sárgabarack E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,0g Vaniliás rizsital E: 150kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 34g, H.Cuk: 23g, Ső: 0,2g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Karamellás tej Tejmentes E: 191kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 45g, H.Cuk: 37g, Ső: 0,2g Vegetáriánus pástétom olívaival E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Corn Flakes Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g	Banánturmix tejmentes E: 155kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 35g, H.Cuk: 13g, 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	Tojáskrém tejmentes ^{3,10} E: 73kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Tea E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, 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		
Ebéd	Gombaleves magyaros, tésztával ^{1,3,9} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Rakott karfiol bulgurral tejmentes E: 376kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Frankfurti leves zöldségesen tejmentes ¹ E: 148kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 8g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,1g Grízes (darás) tészta ^{1,3} E: 341kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 58g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g savanyúság-cékla ¹⁰ E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Lencseleves zöldséges tejmentes ^{1,10} E: 148kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g Töltött csirkecomb felső ^{1,3} E: 201kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Párolt rizs E: 243kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Uborkasaláta E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,0g	Lebbencsleves zöldséggel ^{1,3} E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Vagdalt ^{1,3} E: 166kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tököfőzelék tejmentes ¹ E: 104kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Paradicsomleves ^{1,9} E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 6g, Ső: 0,2g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g Majorannás sertéstokány ¹ E: 231kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Párolt bulgur E: 206kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Uzsonna	Házi briós tejmentes ¹ E: 89kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 18g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,0g Görögdinnye E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tojás karika ³ E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g paprika E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, 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	Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Gyümölcsle 100%-os /0,2 dl / E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g Lipóti izes levél ¹ E: 158kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Paradicsomos Tonhalkrém ⁴ E: 67kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g		
Energia:	865,77kcal	1 035,90kcal	1 023,98kcal	961,36kcal	956,27kcal	kcal	kcal
Zsír:	26,15g	27,75g	28,30g	23,90g	30,45g	g	g
Telített zsírsav:	0,24g	5,62g	0,91g	0,24g	0,28g	g	g
Fehérje:	31,36g	29,26g	35,69g	28,71g	41,61g	g	g
Szénhidrát:	124,64g	162,03g	152,20g	148,70g	125,68g	g	g
Hozzáadott cukor:	31,64g	38,22g	24,83g	30,40g	32,32g	g	g
Só:	1,08g	2,05g	2,70g	1,95g	1,71g	g	g
Ca:	311,36mg	264,74mg	317,72mg	349,27mg	104,88mg	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

A változás jogát fenntartjuk!