

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2026. szeptember 1 - 2026. szeptember 13

Étkezés	2026.08.31 Hétfő	2026.09.01 Kedd	2026.09.02 Szerda	2026.09.03 Csütörtök	2026.09.04 Péntek	2026.09.05 Szombat	2026.09.06 Vasárnap
Tízórai		Kakaó ital tejmentes E: 121kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 26g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Szójás korpás kifli^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Gyümölcs tea E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Gyulai sertés májas^{6,10} E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Tejeskávé rizsitalból E: 122kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 27g, H.Cuk: 15g, Ső: 0,2g kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Kornspitz kifli^{1,6} E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsirtartalmú 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 MÉZ E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, H.Cuk: 16g, Ső: 0,0g		
Ebéd		Zellerkrémleves tejmentes^{1,9} E: 100kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g Sertésrizottó⁹ E: 314kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 37g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,4g Pirított zsemlekocka¹ E: 25kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Reszelttészta - leves^{1,3,9} E: 114kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sertéspörkölt E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Zöldborsófőzelék tejmentes^{1,9} E: 198kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 27g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,1g Kenyer (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Paradicsomleves^{1,3,9} E: 118kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,4g Rántott sertésszelet^{1,3} E: 165kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 15g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Petrezselymes rizs E: 231kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Lilakáposzta saláta E: 59kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,0g	Málgombóc (málgaluska) leves^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Nektarin E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Csirkepaprikás tejmentes E: 136kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tarhonya köret^{1,3} E: 195kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 37g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Uzsonna		Paradicsomos Tonhalkrém⁴ E: 67kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g Ligamargarin darált napraforgómaggal E: 82kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Graham zsemle 50g¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Uborka/kigyló/ E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Csicseriborsókrém E: 47kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Retek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Vizes zsemle (54 G)¹ E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Gyümölcslé 100%-os /0,2 dl / E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g		
Energia:	kcal	922,51kcal	964,72kcal	921,57kcal	943,08kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	33,09g	30,19g	18,66g	20,82g	g	g
Telített zsírsav:	g	0,38g	0,05g	2,26g	0,31g	g	g
Fehérje:	g	26,63g	38,22g	33,15g	41,17g	g	g
Szénhidrát:	g	123,99g	125,90g	158,73g	144,10g	g	g
Hozzáadott cukor:	g	34,18g	28,84g	27,01g	46,61g	g	g
Só:	g	2,57g	2,44g	1,64g	1,33g	g	g
Ca:	mg	328,90mg	122,49mg	316,15mg	313,91mg	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. Szeszamamag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!