

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2026. október 19 - 2026. október 25

Étkezés	2026.10.19 Hétfő	2026.10.20 Kedd	2026.10.21 Szerda	2026.10.22 Csütörtök	2026.10.23 Péntek	2026.10.24 Szombat	2026.10.25 Vasárnap
Tízórai	Lekvár őszibarack E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g Tejeskávé rizsitalból E: 122kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 27g, H.Cuk: 15g, Só: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Vaniliás rizsital E: 150kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 34g, H.Cuk: 23g, Só: 0,2g Corn Flakes E: 116kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 26g, H.Cuk: 2g, Só: 0,5g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g	Gyümölcs tea E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g			
Ebéd	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 72kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g Rakott karfiol bulgurral tejmentes E: 376kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Gyümölcslé 100%-os /0,2 dl / E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g	Csirkeraguleves, tárkonyos ^{1,9} E: 157kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Grízes (darás) tészta ^{1,3} E: 341kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 58g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Vitamin saláta E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, H.Cuk: 9g, Só: 0,0g	Zöldbableves magyaros ^{1,9} E: 85kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Tejszínes gombás szelet ¹ E: 189kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Körte E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Petrezselymes rizs E: 258kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lebbencsleves zöldséggel ^{1,3} E: 132kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Lencsefőzelék tejmentes ^{1,10} E: 234kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 31g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Sertéspörkölt feltét ¹ E: 135kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g			
Uzsonna	Soproni felvágott E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojás karika ³ E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Sertés párizsi / Kedvenc Ízek/ E: 32kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Lipóti izes levél ¹ E: 317kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g			
Energia:	972,81kcal	959,14kcal	999,46kcal	1 026,67kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	29,43g	20,07g	32,57g	33,61g	g	g	g
Telített zsírsav:	0,47g	1,02g	0,95g	0,02g	g	g	g
Fehérje:	29,30g	33,97g	31,23g	38,22g	g	g	g
Szénhidrát:	141,87g	155,91g	140,96g	134,82g	g	g	g
Hozzáadott cukor:	60,57g	33,57g	13,00g	7,61g	g	g	g
Só:	1,52g	1,73g	2,26g	1,99g	g	g	g
Ca:	277,81mg	312,14mg	331,54mg	86,29mg	mg	mg	mg