

TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2026. október 26 - 2026. november 1

Étkezés	2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek	2026.10.31 Szombat	2026.11.01 Vasárnap
Tízórai	Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, 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	Karamellás tej Tejmentes E: 191kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 45g, H.Cuk: 37g, Ső: 0,2g Extrudált kenyér E: 119kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	liga margarin, darált tökmaggal E: 107kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Kakaó ital Rizsitalból E: 165kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 33g, H.Cuk: 20g, Ső: 0,2g Graham kenyér 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	Eperturmix tejmentes E: 164kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 37g, H.Cuk: 25g, 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 Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g		
Ebéd	Zöldségleves^{1,9} E: 145kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,6g Paraj (spenót) főzelék tejmentes¹ E: 288kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 38g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,1g Főtt tojás³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tört burgonya fél adag E: 166kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tojásleves, csurgatott^{1,3} E: 137kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g Töltött csirkecomb felső^{1,3} E: 157kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Petrezselymes rizs E: 302kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g savanyúság-cékla¹⁰ E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, 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: 0,4g Ízes derelye^{1,3} E: 315kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 62g, H.Cuk: 15g, Ső: 0,2g alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Zöldségleves^{1,9} E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sárgaborsó főzelék¹ E: 244kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 36g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Vagdalt pogácsa feltét^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Csirkebecsinált leves^{1,9} E: 167kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Káposztás kocka^{1,3} E: 416kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 68g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,5g		
Uzsonna	Zala felvágott⁶ E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, 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 paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Snidlinges margarinkrém tejmentes E: 20kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Uborka/kigyo/ teljesörlésű kenyér¹ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g csemege szalámi E: 52kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Paradicsomos Tonhalkrém⁴ E: 67kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Retek E: 3kcal, 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	Kakaós csiga házi tejmentes^{1,3} E: 111kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 6g, Ső: 0,1g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g		
Energia:	968,60kcal	1 019,49kcal	1 070,82kcal	1 042,53kcal	986,15kcal	kcal	kcal
Zsír:	38,38g	34,23g	29,13g	26,62g	24,18g	g	g
Telített zsírsav:	2,42g	0,95g	2,10g	0,42g	0,51g	g	g
Fehérje:	23,45g	34,08g	37,60g	44,40g	33,82g	g	g
Szénhidrát:	125,21g	135,91g	157,04g	151,11g	153,72g	g	g
Hozzáadott cukor:	16,53g	37,63g	34,93g	26,06g	42,37g	g	g
Só:	1,90g	2,12g	2,45g	1,57g	1,45g	g	g
Ca:	403,93mg	236,77mg	320,53mg	384,85mg	338,38mg	mg	mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és az ezekből készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és az ezekből készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és az ezekből készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és az ezekből készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt