TEJMENTES ÓVODA

Étlap

2026. november 16 - 2026. november 22

Étkezés	2026.11.16 Hétfõ	2026.11.17 Kedd	2026.11.18 Szerda	2026.11.19 Csütörtök	2026.11.20 Péntek	2026.11.21 Szombat	2026.11.22 Vasárnap
Tízórai	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyér (félbarna)[1] E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g	Soproni felvágott E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Gyümölcs tea E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésû 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 Corn Flakes E: 116kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 26g, H.Cuk: 2g, Só: 0,5g	Tejeskávé rizsitalból E: 122kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 27g, H.Cuk: 15g, Só: 0,2g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésû kenyér[1] E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Magyaros liga margarinkrém laktózmentes E: 19kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Retek jégcsap E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g		
Ebéd	Almaleves tejmentes[1] E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 28g, H.Cuk: 23g, Só: 0,2g Csikóstokány tejmentes[1,9] E: 135kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Párolt bulgur E: 277kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségleves rövidmetéltel[1,9] E: 93kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Sóskamártás[1] E: 158kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 15g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g Fõtt tojás[3] E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tört burgonya fél adag E: 158kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Nyírségi gombócleves tejmentes[1,3,9] E: 180kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Nudli, porcukor szórattal[1] E: 394kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 81g, H.Cuk: 12g, Só: 1,5g mandarin E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sárgaborsókrémleves tejmentes[1,3] E: 192kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Hentes tokány[1] E: 197kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Párolt rizs E: 282kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 61g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Májgombóc (májgaluska) leves[1,3,9] E: 142kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Natúr sertésszelet[1] E: 127kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Paradicsomos burgonyafõzelék[1,9] E: 266kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 36g, H.Cuk: 10g, Só: 0,5g teljesörlésû kenyér[1] E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g		
Uzsonna	Körözött kölesbõl[1] E: 154kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Vizes zsemle (54 G)[1] E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	liga margarin, darált tökmaggal E: 107kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, 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	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 PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiõrlésû zsemle 54 GR[1,6] E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyér (fehér, házi jellegû)[1] E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	Csirkemellsonka[6] E: 20kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Teljes kiõrlésû zsemle 54 GR[1,6] E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Energia:	1 068,27kcal	935,35kcal	974,57kcal	1 020,58kcal	947,07kcal	kcal	kcal
Zsír:	30,43g	36,00g	16,88g	24,74g	30,89g	g	g
Telített zsírsav:	0,22g	0,04g	0,56g	1,59g	0,94g	g	g
Fehérje:	30,99g	27,36g	34,53g	41,45g	35,60g	g	g
Szénhidrát:	165,69g	115,34g	165,84g	154,99g	124,99g	g	g
Hozzáadott cukor:	36,60g	31,26g	27,35g	15,36g	24,24g	g	g
Só:	1,82g	1,62g	2,89g	2,76g	3,11g	g	g
Ca:	285,12mg	156,25mg	326,89mg	294,02mg	310,90mg	mg	mg

Allergének:

A változás jogát fenntartjuk!