

Óvoda Tejmentes

Étkezés	2025.06.16 Hétfő	2025.06.17 Kedd	2025.06.18 Szerda	2025.06.19 Csütörtök	2025.06.20 Péntek
Tízórai	Tea E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Növényi szendvicskrém E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Vizes zsemle ¹ E: 149kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	rizstej E: 84kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Croissant tej-,tojásmentes ^{1,6} E: 281kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 6g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 1g, Só: 0,5g	Tea E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Lilahagyma E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g Margarin E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Vizes zsemle ¹ E: 149kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Puncsos rizstej E: 114kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sertésmájás krém 50g all. mentes E: 83kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Tea E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Margarin E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Párizsi ⁶ E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kenyer ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Ebéd	Zöldborsóleves ^{1,3} E: 108kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Húsgombóc ³ E: 236kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Paradicsommártás ¹ E: 99kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,5g teljes kiőrlésű kenyér ebéd ¹ E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Rizsleves tej, tojás, zellermentes E: 128kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 18g, Cuk: 2g, Só: 0,9g Csirkemell növényi sajttal ¹ E: 189kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Tészta köret ¹ E: 232kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Húsleves (sertés), cérnametéllet ^{1,3} E: 75kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 1,1g Főtt hús E: 207kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Főtt burgonya fél adag E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Meggymártás tejmentes ¹ E: 158kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 8g, Só: 0,1g	BrokkolikréMLEVES tejmentes ¹ E: 54kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Sült csirkecomb E: 244kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 3g, Feh.: 17g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Tört burgonya E: 224kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Szárazbab leves tej, zellermentes ^{1,18} E: 137kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 21g, Cuk: 2g, Só: 0,8g Gríz (darás) tészta-barcklekvárral tojásmentes ¹ E: 325kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 67g, Cuk: 2g, Só: 0,5g teljes kiőrlésű kenyér ebéd ¹ E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g
Uzsonna	Csirkemellsonka E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldáru paprika E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Margarin E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyer ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Margarin E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g vadász felvágott E: 48kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Zöldáru uborka E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Margarin E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Méz E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	harcsapástétom E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g korpás kifli tej-,tojás-,szójamentes (kornspitz) ¹ E: 279kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 50g, Cuk: 2g, Só: 1,5g kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Burgonyás pogácsa tej-,tojás,-szójamentes ¹ E: 214kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Alma E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g
Energia:	826,54kcal	1 091,74kcal	908,11kcal	1 172,10kcal	967,11kcal
Zsír:	32,42g	40,53g	25,02g	51,02g	17,73g
Telített zsírsav:	4,52g	12,30g	1,83g	9,75g	1,33g
Fehérje:	26,82g	40,58g	29,01g	40,95g	27,78g
Szénhidrát:	102,84g	131,75g	135,96g	129,22g	170,31g
Cukor:	2,22g	3,67g	16,63g	2,38g	12,27g
Só:	4,22g	3,85g	4,03g	5,11g	4,24g
Ca:	73,55mg	89,70mg	112,20mg	69,08mg	99,43mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt 15. Citrusfélék 16. Banán 17. kakaófélék 18. Fűszerpaprika 19. Marhahús 20. Paradicsom 21. Málna 22. Eper