

Óvodás Étlap

Étlap

2023. január 2 - 2023. január 6

Étkezés	2023.01.02 Hétfő	2023.01.03 Kedd	2023.01.04 Szerda	2023.01.05 Csütörtök	2023.01.06 Péntek
Tízórai	Tea ¹² , Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk. tönkölybúza) ¹ , Szárnyas májkrém ¹ E: 169,65kcal Tel.zsír: 0,38g CH: 32,45g Só: 0,78g Zsír: 1,94g Feh.: 6,30g Cuk: 9,30g Ca: 0,95mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 330,88kcal Tel.zsír: 2,40g CH: 34,00g Só: 0,20g Zsír: 17,00g Feh.: 10,20g Cuk: 7,20g Ca: mg	Tejeskávé ⁷ , Kifli, tejes ^{1,7} , Margarin E: 242,15kcal Tel.zsír: 4,87g CH: 31,07g Só: 0,45g Zsír: 8,50g Feh.: 10,03g Cuk: 10,10g Ca: 329,45mg	Tea - zöld ¹² , Kornspitz kifli ^{1,11} , Magyaros vajkrém, paradicsom E: 271,17kcal Tel.zsír: 0,66g CH: 39,64g Só: 0,82g Zsír: 9,81g Feh.: 5,83g Cuk: 8,22g Ca: 4,24mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Szeletelt sajt, Zsemle ¹ , Margarin E: 355,40kcal Tel.zsír: 9,52g CH: 35,30g Só: 1,15g Zsír: 15,94g Feh.: 17,56g Cuk: 9,35g Ca: 331,39mg
Ebéd	Tárkonyos szárnyas raguleves ^{1,3,7} , Zöldbabfőzelék magyaros ^{1,12} , Fűszeres aprópecsenye ¹² , Müzliszelet ¹ E: 581,97kcal Tel.zsír: 3,63g CH: 40,13g Só: 2,57g Zsír: 31,72g Feh.: 30,42g Cuk: 19,24g Ca: 118,87mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} , Panírozott csirkemell ¹ , Rizibizi, Körte befőtt E: 422,27kcal Tel.zsír: 1,51g CH: 59,15g Só: 2,26g Zsír: 11,91g Feh.: 15,62g Cuk: 16,87g Ca: 65,50mg	Kertészleves ^{1,7} , Tarhonyáshús ^{1,9,12} , cékla E: 460,19kcal Tel.zsír: 1,25g CH: 59,66g Só: 3,25g Zsír: 14,14g Feh.: 21,74g Cuk: 12,69g Ca: 59,03mg	Burgonyaleves ^{1,3} , Lencsefőzelék ^{1,10,12} , Sült virsli feltét E: 487,87kcal Tel.zsír: 3,01g CH: 54,90g Só: 2,63g Zsír: 18,78g Feh.: 23,33g Cuk: 1,80g Ca: 62,12mg	Zöldborsóleves ^{1,3,12} , Mákos tészta ¹ E: 546,03kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 79,04g Só: 1,31g Zsír: 16,93g Feh.: 16,34g Cuk: 18,77g Ca: 227,89mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Kockasajt ⁷ E: 185,30kcal Tel.zsír: g CH: 24,44g Só: 1,08g Zsír: 6,50g Feh.: 8,10g Cuk: 3,44g Ca: mg	Teljes kiőrlésű RETRO kenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ E: 178,78kcal Tel.zsír: 0,82g CH: 24,68g Só: 0,78g Zsír: 6,58g Feh.: 6,24g Cuk: 2,05g Ca: mg	Zöldséges stangli ^{1,7,9} , sajtkrém, natur ⁷ , Kaliforniai paprika E: 199,14kcal Tel.zsír: 2,95g CH: 32,11g Só: 0,91g Zsír: 5,49g Feh.: 6,84g Cuk: 5,10g Ca: 2,10mg	Kukoricás babajka ¹ , Tojáskrém ^{1,3,10} E: 150,25kcal Tel.zsír: 0,73g CH: 15,39g Só: 0,61g Zsír: 6,45g Feh.: 7,13g Cuk: 0,59g Ca: 16,39mg	Korpovit keksz 75% teljes kiőrlésű ^{1,12} , Alma E: 161,97kcal Tel.zsír: 1,62g CH: 26,10g Só: 0,32g Zsír: 4,20g Feh.: 3,45g Cuk: 6,60g Ca: 7,88mg
Energia:	936,91kcal	931,92kcal	901,47kcal	909,29kcal	1 063,40kcal
Zsír:	40,16g	35,49g	28,13g	35,04g	37,07g
Telített zsírsav:	4,01g	4,73g	9,07g	4,41g	14,26g
Fehérje:	44,82g	32,06g	38,61g	36,29g	37,35g
Szénhidrát:	97,02g	117,83g	122,84g	109,92g	140,44g
Hozzáadott cukor:	31,98g	26,11g	27,89g	10,61g	34,72g
Só:	4,43g	3,24g	4,61g	4,06g	2,78g
Ca:	119,81mg	65,50mg	390,58mg	82,75mg	567,16mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Felnőtt Étlap

Étlap

2023. január 2 - 2023. január 6

2023.01.02 Hétfő	2023.01.03 Kedd	2023.01.04 Szerda	2023.01.05 Csütörtök	2023.01.06 Péntek
<p>Tárkonyos szárnyas raguleves^{1,3,7}, Zöldbabfőzelék magyaros^{1,12}, Fűszeres aprópecsenye¹²</p> <p>E: 827,12kcal Tel.zsír.: 5,88g CH: 44,20g Só: 4,47g</p> <p>Zsír: 48,82g Feh.: 47,35g Cuk: 14,16g Ca: 181,56mg</p>	<p>Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,9}, Panírozott csirkemell¹, Rizi-bizi, Körte befőtt</p> <p>E: 702,00kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 98,99g Só: 4,10g</p> <p>Zsír: 19,88g Feh.: 24,96g Cuk: 23,41g Ca: 104,29mg</p>	<p>Kertészleves^{1,7}, Tarhonyáshús: cékla</p> <p>E: 713,11kcal Tel.zsír.: 1,94g CH: 89,76g Só: 5,80g</p> <p>Zsír: 22,46g Feh.: 34,65g Cuk: 21,44g Ca: 105,19mg</p>	<p>Burgonyaleves^{1,3}, Lencsefőzelék^{1,10,12}, Sült virsli feltét</p> <p>E: 757,51kcal Tel.zsír.: 5,08g CH: 80,74g Só: 4,67g</p> <p>Zsír: 31,74g Feh.: 34,55g Cuk: 3,51g Ca: 96,76mg</p>	<p>Zöldborsóleves^{1,3,12}, Mákos tészta¹</p> <p>E: 851,71kcal Tel.zsír.: 4,79g CH: 122,68g Só: 2,66g</p> <p>Zsír: 26,49g Feh.: 25,44g Cuk: 28,69g Ca: 348,16mg</p>
<p>Energia: 827,12kcal Zsír: 48,82g Telített zsírsav: 5,88g Fehérje: 47,35g Szénhidrát: 44,20g Hozzáadott cukor: 14,16g Só: 4,47g Ca: 181,56mg</p>	<p>Energia: 702,00kcal Zsír: 19,88g Telített zsírsav: 2,45g Fehérje: 24,96g Szénhidrát: 98,99g Hozzáadott cukor: 23,41g Só: 4,10g Ca: 104,29mg</p>	<p>Energia: 713,11kcal Zsír: 22,46g Telített zsírsav: 1,94g Fehérje: 34,65g Szénhidrát: 89,76g Hozzáadott cukor: 21,44g Só: 5,80g Ca: 105,19mg</p>	<p>Energia: 757,51kcal Zsír: 31,74g Telített zsírsav: 5,08g Fehérje: 34,55g Szénhidrát: 80,74g Hozzáadott cukor: 3,51g Só: 4,67g Ca: 96,76mg</p>	<p>Energia: 851,71kcal Zsír: 26,49g Telített zsírsav: 4,79g Fehérje: 25,44g Szénhidrát: 122,68g Hozzáadott cukor: 28,69g Só: 2,66g Ca: 348,16mg</p>

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt