

Bölcsődés étlap

Étlap

2023. október 30 - 2023. november 3

Étkezés	2023.10.30 Hétfő	2023.10.31 Kedd	2023.11.02 Csütörtök	2023.11.03 Péntek
<b>Reggeli</b>	Vanília tej <sup>7</sup> , Kakaós foszlós kalács <sup>1,3,7</sup>  E: 201,12kcal Tel.zsír.: 4,52g CH: 24,70g Só: 0,19g  Zsír: 7,17g Feh.: 8,98g Cuk: g Ca: 320,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcs <sup>12</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup>  E: 164,38kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 28,72g Só: 0,52g  Zsír: 3,14g Feh.: 4,50g Cuk: 6,99g Ca: 99,84mg	Tejeskávé <sup>7</sup> , Briós <sup>1,3,7</sup>  E: 168,32kcal Tel.zsír.: 3,60g CH: 21,20g Só: 0,19g  Zsír: 5,82g Feh.: 7,24g Cuk: g Ca: 240,00mg	Tea - zöld <sup>12</sup> , Kukoricás babajka <sup>1</sup> , Zöldfűszeres vajkrém <sup>7</sup> , paradicsom  E: 126,66kcal Tel.zsír.: 1,34g CH: 22,71g Só: 0,42g  Zsír: 2,25g Feh.: 3,11g Cuk: 6,99g Ca: 2,84mg
<b>Tízórai</b>	Almaturmix <sup>7</sup>  E: 100,56kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 14,70g Só: 0,01g  Zsír: 2,95g Feh.: 3,55g Cuk: 7,30g Ca: 163,00mg	Őszibarackos túrókrém <sup>7</sup>  E: 132,00kcal Tel.zsír.: 2,66g CH: 10,07g Só: 0,03g  Zsír: 4,93g Feh.: 11,51g Cuk: 4,20g Ca: 57,87mg	Ananászturmix <sup>7</sup>  E: 88,86kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 11,80g Só: 0,01g  Zsír: 2,86g Feh.: 3,64g Cuk: g Ca: 169,60mg	Házi meggyes joghurt <sup>7</sup>  E: 121,10kcal Tel.zsír.: 3,60g CH: 11,50g Só: 0,02g  Zsír: 5,65g Feh.: 5,50g Cuk: g Ca: 15,65mg
<b>Ebéd</b>	Sertéspörkölt <sup>12</sup> , Főtt burgonya, Kenyér ebédhez <sup>1</sup>  E: 307,40kcal Tel.zsír.: 0,56g CH: 41,95g Só: 1,64g  Zsír: 8,17g Feh.: 15,32g Cuk: g Ca: 20,04mg	Sült pulykacomb, Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> , Banán  E: 308,18kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 57,48g Só: 1,17g  Zsír: 8,32g Feh.: 21,13g Cuk: 4,50g Ca: 134,38mg	Sajtos-tejfölös csirkemell <sup>7</sup> , Petrezselymes burgonya, Alma  E: 332,89kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 33,93g Só: 1,34g  Zsír: 11,90g Feh.: 21,81g Cuk: g Ca: 42,40mg	Tejberizs fahéjas szórattal <sup>7</sup> , Körte  E: 375,55kcal Tel.zsír.: 4,87g CH: 64,58g Só: 0,15g  Zsír: 8,83g Feh.: 8,26g Cuk: 21,99g Ca: 293,27mg
<b>Uzsonna</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Szezámmagos sajtkrém <sup>7,11</sup> , Kaliforniai paprika  E: 218,58kcal Tel.zsír.: 5,44g CH: 23,95g Só: 0,70g  Zsír: 8,63g Feh.: 9,79g Cuk: g Ca: 324,75mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Teljeskiörlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Lilahagymás túrókrém <sup>7</sup>  E: 210,32kcal Tel.zsír.: 4,98g CH: 22,94g Só: 0,51g  Zsír: 7,88g Feh.: 11,46g Cuk: g Ca: 338,93mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Tojáskrém <sup>3,10</sup> , Kígyóborka  E: 229,73kcal Tel.zsír.: 4,19g CH: 22,40g Só: 0,53g  Zsír: 9,28g Feh.: 11,72g Cuk: g Ca: 332,16mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Sajtos percc <sup>1,3,7</sup> , Gyümölcs joghurt <sup>7</sup>  E: 269,16kcal Tel.zsír.: 5,35g CH: 33,60g Só: 0,45g  Zsír: 8,22g Feh.: 14,35g Cuk: g Ca: 500,00mg
Energia:	827,66kcal	814,88kcal	819,80kcal	892,48kcal
Zsír:	26,93g	24,27g	29,86g	24,96g
Telített zsírsav:	12,43g	11,92g	13,82g	15,16g
Fehérje:	37,63g	48,59g	44,41g	31,22g
Szénhidrát:	105,30g	119,22g	89,33g	132,39g
Hozzáadott cukor:	7,30g	15,69g	g	28,98g
Só:	2,54g	2,23g	2,07g	1,05g
Ca:	827,79mg	631,02mg	784,16mg	811,77mg

**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

# Óvodás Étlap

# Étlap

2023. október 30 - 2023. november 3

Étkezés	2023.10.30 Hétfő	2023.10.31 Kedd	2023.11.02 Csütörtök	2023.11.03 Péntek
<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej <sup>7</sup> , Kakaós foszlós kalács <sup>1,3,7</sup>  E: 287,52kcal Tel.zsír.: 5,25g CH: 40,20g Só: 0,36g  Zsír: 8,75g Feh.: 11,15g Cuk: g Ca: 320,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcs <sup>12</sup> , Burgonyás zsemle <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup>  E: 281,46kcal Tel.zsír.: 2,85g CH: 49,47g Só: 0,96g  Zsír: 4,88g Feh.: 8,37g Cuk: 6,99g Ca: 149,74mg	Tejeskávét <sup>7</sup> , Briós <sup>1,3,7</sup>  E: 278,61kcal Tel.zsír.: 5,30g CH: 37,64g Só: 0,37g  Zsír: 8,84g Feh.: 11,08g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea - zöld <sup>12</sup> , Kukoricás babajka <sup>1</sup> , Zöldfűszeres vajkrém <sup>7</sup> , paradicsom  E: 139,52kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 23,31g Só: 0,47g  Zsír: 3,27g Feh.: 3,46g Cuk: 6,99g Ca: 4,24mg
<b>Ebéd</b>	Zellerkrémleves zsemlekockával <sup>1,3,7,8,9</sup> , Sertéspörkölt <sup>12</sup> , Szarvacskafésztá <sup>1,3</sup> , Szilva  E: 582,33kcal Tel.zsír.: 4,37g CH: 66,25g Só: 1,88g  Zsír: 22,84g Feh.: 24,13g Cuk: g Ca: 45,05mg	Tarhonyaleves <sup>1,3</sup> , Sült pulykacomb, Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> , Banán  E: 519,18kcal Tel.zsír.: 4,09g CH: 83,34g Só: 2,77g  Zsír: 16,18g Feh.: 29,69g Cuk: 5,00g Ca: 193,52mg	Tavaszi karalábéleves <sup>1,3,9</sup> , Sajtos-tejfölös csirkemell <sup>7</sup> , Petrezselymes burgonya, Alma  E: 523,70kcal Tel.zsír.: 5,96g CH: 52,24g Só: 2,84g  Zsír: 20,24g Feh.: 30,90g Cuk: g Ca: 84,93mg	Zöldbableves magyaros <sup>1,3,9,12</sup> , Tejberizs fahéjas szórattal <sup>7</sup> , Körte  E: 596,49kcal Tel.zsír.: 8,22g CH: 91,71g Só: 1,21g  Zsír: 17,54g Feh.: 16,23g Cuk: 26,99g Ca: 549,19mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Szezámmagos sajtkrém <sup>7,11</sup> , Kaliforniai paprika  E: 190,42kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 28,40g Só: 1,20g  Zsír: 4,84g Feh.: 5,50g Cuk: g Ca: 8,80mg	Teljeskiörlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Lilahagymás túrókrém <sup>7</sup>  E: 170,18kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 26,92g Só: 0,96g  Zsír: 3,25g Feh.: 7,58g Cuk: g Ca: 25,95mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Tojáskrém <sup>3,10</sup> , Kígyóuborka  E: 189,27kcal Tel.zsír.: 0,52g CH: 26,12g Só: 0,92g  Zsír: 4,64g Feh.: 7,56g Cuk: g Ca: 16,09mg	Sajtos pereg <sup>1,3,7</sup> , Gyümölcs joghurt <sup>7</sup>  E: 256,90kcal Tel.zsír.: 2,95g CH: 41,30g Só: 0,72g  Zsír: 5,09g Feh.: 10,15g Cuk: g Ca: 180,00mg
Energia:	1 060,27kcal	970,82kcal	991,57kcal	992,91kcal
Zsír:	36,43g	24,31g	33,72g	25,90g
Telített zsírsav:	12,12g	8,61g	11,78g	13,15g
Fehérje:	40,78g	45,64g	49,53g	29,85g
Szénhidrát:	134,86g	159,73g	116,00g	156,32g
Hozzáadott cukor:	g	11,99g	g	33,98g
Só:	3,44g	4,70g	4,13g	2,40g
Ca:	373,85mg	369,21mg	421,02mg	733,43mg

### 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

## Felnőtt Étlap

## Étlap

2023. október 30 - 2023. november 3

2023.10.30 Hétfő	2023.10.31 Kedd	2023.11.02 Csütörtök	2023.11.03 Péntek
<p>Zellerkrémleves zsemlekockával<sup>1,3,7,8,9</sup>, Sertéspörkölt<sup>12</sup>, Szarvacska tészta<sup>1,3</sup></p> <p>E: 857,58kcal Tel.zsír.: 7,89g CH: 83,97g Só: 4,13g</p> <p>Zsír: 39,82g Feh.: 35,70g Cuk: g Ca: 54,19mg</p>	<p>Tarhonyaleves<sup>1,3</sup>, Sült pulykacomb, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup></p> <p>E: 833,17kcal Tel.zsír.: 7,19g CH: 82,77g Só: 4,97g</p> <p>Zsír: 30,69g Feh.: 54,55g Cuk: 6,79g Ca: 275,76mg</p>	<p>Tavaszi karalábéleves<sup>1,3,9</sup>, Sajtos-tejfölös csirkemell<sup>7</sup>, Petrezselymes burgonya</p> <p>E: 775,30kcal Tel.zsír.: 9,22g CH: 72,91g Só: 5,60g</p> <p>Zsír: 31,63g Feh.: 46,48g Cuk: g Ca: 118,67mg</p>	<p>Zöldbableves magyaros<sup>1,3,9,12</sup>, Tejberizs fahéjas szóráttal<sup>7</sup></p> <p>E: 854,40kcal Tel.zsír.: 10,40g CH: 130,57g Só: 2,51g</p> <p>Zsír: 26,42g Feh.: 21,26g Cuk: 39,98g Ca: 644,39mg</p>
<p>Energia: 857,58kcal Zsír: 39,82g Telített zsírsav: 7,89g Fehérje: 35,70g Szénhidrát: 83,97g Hozzáadott cukor: g Só: 4,13g Ca: 54,19mg</p>	<p>Energia: 833,17kcal Zsír: 30,69g Telített zsírsav: 7,19g Fehérje: 54,55g Szénhidrát: 82,77g Hozzáadott cukor: 6,79g Só: 4,97g Ca: 275,76mg</p>	<p>Energia: 775,30kcal Zsír: 31,63g Telített zsírsav: 9,22g Fehérje: 46,48g Szénhidrát: 72,91g Hozzáadott cukor: g Só: 5,60g Ca: 118,67mg</p>	<p>Energia: 854,40kcal Zsír: 26,42g Telített zsírsav: 10,40g Fehérje: 21,26g Szénhidrát: 130,57g Hozzáadott cukor: 39,98g Só: 2,51g Ca: 644,39mg</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. Csillagfürt