

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. április 1 - 2024. április 5

Étkezés	2024.04.02 Kedd	2024.04.03 Szerda	2024.04.04 Csütörtök	2024.04.05 Péntek
Reggeli	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Almás kosárka ¹ E: 262,81kcal Tel.zsír.: 8,55g CH: 23,65g Só: 0,43g Zsír: 14,70g Feh.: 7,40g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Kenőmájás ⁶ , paradicsom E: 160,59kcal Tel.zsír.: 1,28g CH: 26,36g Só: 0,68g Zsír: 3,24g Feh.: 5,77g Cuk: 5,00g Ca: 3,74mg	Forró csoki ⁷ , Kukoricás babajka ¹ , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , Jégcsapretek E: 252,27kcal Tel.zsír.: 6,03g CH: 30,76g Só: 0,93g Zsír: 9,25g Feh.: 10,54g Cuk: g Ca: 328,75mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Tojáspástétom ^{3,10} , Kaliforniai paprika E: 165,08kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 22,71g Só: 0,51g Zsír: 4,28g Feh.: 5,97g Cuk: 6,99g Ca: 10,98mg
Tízórai	Banános túrókrém ⁷ E: 108,75kcal Tel.zsír.: 2,30g CH: 24,30g Só: 0,05g Zsír: 3,55g Feh.: 8,65g Cuk: g Ca: 43,00mg	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 116,16kcal Tel.zsír.: 2,10g CH: 16,50g Só: 0,06g Zsír: 3,00g Feh.: 3,75g Cuk: g Ca: 180,00mg	Házi meggyes joghurt ⁷ E: 118,95kcal Tel.zsír.: 3,45g CH: 11,20g Só: 0,07g Zsír: 5,50g Feh.: 5,35g Cuk: g Ca: 15,65mg	Narancs E: 33,10kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: g Zsír: 0,15g Feh.: 0,45g Cuk: g Ca: 32,85mg
Ebéd	Székelykáposzta ^{6,9,12} , Kenyér ebédhez (félbarna) ¹ , Tejföl öntet ⁷ E: 229,26kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 19,81g Só: 2,10g Zsír: 10,14g Feh.: 13,60g Cuk: g Ca: 84,23mg	Sajtos-tejfölös csirkemell ⁷ , Petrezselymes burgonya, Őszibarack befőtt E: 341,91kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 37,16g Só: 1,33g Zsír: 11,60g Feh.: 21,71g Cuk: 5,60g Ca: 36,09mg	Spenót főzelék ^{1,3,7,8,12} , Főtt tojás ³ , Banán E: 229,91kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 44,86g Só: 0,63g Zsír: 9,17g Feh.: 9,70g Cuk: g Ca: 271,90mg	Karfiolleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Húsos tészta kkl ^{1,7} E: 351,44kcal Tel.zsír.: 2,26g CH: 36,52g Só: 1,18g Zsír: 16,04g Feh.: 12,32g Cuk: g Ca: 42,46mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Zöldfűszeres vajkrém ⁷ , TV paprika E: 228,85kcal Tel.zsír.: 6,68g CH: 23,90g Só: 0,76g Zsír: 9,96g Feh.: 9,14g Cuk: g Ca: 322,40mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Fehér kenyér ¹ , Vaníliás túrókrém ⁷ E: 229,34kcal Tel.zsír.: 5,33g CH: 27,01g Só: 0,59g Zsír: 8,24g Feh.: 11,53g Cuk: 2,00g Ca: 261,82mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Méz E: 212,82kcal Tel.zsír.: 5,00g CH: 26,80g Só: 0,68g Zsír: 7,82g Feh.: 8,13g Cuk: g Ca: 320,00mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Sajtos perec ^{1,3,7} , Kefir ⁷ , Alma E: 389,33kcal Tel.zsír.: 9,58g CH: 42,10g Só: 1,17g Zsír: 16,47g Feh.: 17,15g Cuk: g Ca: 427,88mg
Energia:	829,66kcal	848,00kcal	813,95kcal	938,95kcal
Zsír:	38,35g	26,08g	31,74g	36,94g
Telített zsírsav:	19,50g	12,85g	16,18g	12,39g
Fehérje:	38,79g	42,76g	33,72g	35,88g
Szénhidrát:	91,66g	107,03g	113,61g	108,98g
Hozzáadott cukor:	g	12,59g	g	6,99g
Só:	3,33g	2,66g	2,31g	2,85g
Ca:	769,63mg	481,64mg	936,30mg	514,17mg

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

Óvodás Étlap

Étlap

2024. április 1 - 2024. április 5

Étkezés	2024.04.02 Kedd	2024.04.03 Szerda	2024.04.04 Csütörtök	2024.04.05 Péntek
Tízórai	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Almás kosárka ¹ E: 409,46kcal Tel.zsír: 13,10g CH: 37,30g Só: 0,66g Zsír: 23,80g Feh.: 8,80g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Kenőmájás ⁶ , paradicsom E: 281,84kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 48,82g Só: 1,16g Zsír: 4,55g Feh.: 9,87g Cuk: 6,99g Ca: 5,15mg	Forró csoki ⁷ , Kukoricás babajka ¹ , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , Jégcsapretek E: 276,99kcal Tel.zsír: 6,91g CH: 32,18g Só: 1,10g Zsír: 10,97g Feh.: 11,59g Cuk: g Ca: 334,80mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7} , Csicsseriborsókrém ^{11,12} , Kígyóuborka E: 228,71kcal Tel.zsír: 0,36g CH: 39,42g Só: 1,07g Zsír: 2,95g Feh.: 8,04g Cuk: 6,99g Ca: 32,13mg
Ebéd	Rántott leves ^{1,9} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Székelykáposzta ^{6,9,12} , Tejföl öntet ⁷ E: 420,32kcal Tel.zsír: 5,93g CH: 27,13g Só: 3,39g Zsír: 25,37g Feh.: 20,58g Cuk: 0,02g Ca: 113,48mg	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3,9} , Sajt-tejfölös csirkemell ⁷ , Petrezselymes burgonya, Őszibarack befőtt E: 543,98kcal Tel.zsír: 5,88g CH: 59,62g Só: 2,78g Zsír: 18,94g Feh.: 31,29g Cuk: 8,40g Ca: 80,41mg	Palócleves pulykából ^{1,3,7,12} , Spenót főzelék ^{1,3,7,8,12} , Főtt tojás ³ E: 439,97kcal Tel.zsír: 5,45g CH: 24,77g Só: 1,88g Zsír: 23,45g Feh.: 26,45g Cuk: g Ca: 408,00mg	Karfiolleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Húsos tészta kkl ^{1,7} E: 486,33kcal Tel.zsír: 3,07g CH: 53,23g Só: 1,74g Zsír: 21,21g Feh.: 16,73g Cuk: g Ca: 55,18mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Zöldfűszeres vajkrém ⁷ , TV paprika E: 202,08kcal Tel.zsír: 4,05g CH: 27,10g Só: 1,02g Zsír: 6,69g Feh.: 5,66g Cuk: g Ca: 3,60mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Vaniliás túrókrém ⁷ E: 181,36kcal Tel.zsír: 1,75g CH: 30,52g Só: 0,71g Zsír: 3,15g Feh.: 7,28g Cuk: 2,50g Ca: 24,34mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Méz, Körte E: 215,40kcal Tel.zsír: 1,10g CH: 42,60g Só: 0,91g Zsír: 2,67g Feh.: 4,47g Cuk: g Ca: 11,77mg	Sajtós pereg ^{1,3,7} , Kefir ⁷ , Alma E: 376,59kcal Tel.zsír: 7,18g CH: 49,40g Só: 1,25g Zsír: 13,34g Feh.: 13,15g Cuk: g Ca: 187,88mg
Energia:	1 031,85kcal	1 007,18kcal	932,36kcal	1 091,62kcal
Zsír:	55,86g	26,64g	37,09g	37,50g
Telített zsírsav:	23,08g	9,39g	13,46g	10,61g
Fehérje:	35,04g	48,44g	42,51g	37,92g
Szénhidrát:	91,53g	138,96g	99,56g	142,05g
Hozzáadott cukor:	0,02g	17,89g	g	6,99g
Só:	5,07g	4,66g	3,90g	4,06g
Ca:	437,08mg	109,89mg	754,57mg	275,18mg

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

Felnőtt Étlap

Étlap

2024. április 1 - 2024. április 5

2024.04.02 Kedd	2024.04.03 Szerda	2024.04.04 Csütörtök	2024.04.05 Péntek
<p>Rántott leves^{1,9}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Székelykáposzta^{6,9,12}, Tejföl öntet⁷</p> <p>E: 730,54kcal Tel.zsír.: 9,64g CH: 49,58g Só: 5,93g</p> <p>Zsír: 43,91g Feh.: 33,61g Cuk: 0,03g Ca: 170,16mg</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel^{1,3,9}, Sajtos-tejfölös csirkemell⁷, Petrezselymes burgonya, Őszibarack befőtt</p> <p>E: 845,24kcal Tel.zsír.: 9,26g CH: 88,64g Só: 5,24g</p> <p>Zsír: 31,58g Feh.: 47,43g Cuk: 11,20g Ca: 126,09mg</p>	<p>Palócleves pulykából^{1,3,7,12}, Spenót főzelék^{1,3,7,8,12}, Főtt tojás³</p> <p>E: 774,66kcal Tel.zsír.: 8,90g CH: 42,01g Só: 3,83g</p> <p>Zsír: 42,72g Feh.: 44,31g Cuk: g Ca: 633,35mg</p>	<p>Karfiolleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Húsos tészta kkl^{1,7}</p> <p>E: 808,16kcal Tel.zsír.: 4,92g CH: 88,46g Só: 3,74g</p> <p>Zsír: 35,43g Feh.: 27,41g Cuk: g Ca: 90,11mg</p>
<p>Energia: 730,54kcal Zsír: 43,91g Telített zsírsav: 9,64g Fehérje: 33,61g Szénhidrát: 49,58g Hozzáadott cukor: 0,03g Só: 5,93g Ca: 170,16mg</p>	<p>Energia: 845,24kcal Zsír: 31,58g Telített zsírsav: 9,26g Fehérje: 47,43g Szénhidrát: 88,64g Hozzáadott cukor: 11,20g Só: 5,24g Ca: 126,09mg</p>	<p>Energia: 774,66kcal Zsír: 42,72g Telített zsírsav: 8,90g Fehérje: 44,31g Szénhidrát: 42,01g Hozzáadott cukor: g Só: 3,83g Ca: 633,35mg</p>	<p>Energia: 808,16kcal Zsír: 35,43g Telített zsírsav: 4,92g Fehérje: 27,41g Szénhidrát: 88,46g Hozzáadott cukor: g Só: 3,74g Ca: 90,11mg</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