

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. június 24 - 2024. június 28

Étkezés	2024.06.24 Hétfő	2024.06.25 Kedd	2024.06.26 Szerda	2024.06.27 Csütörtök	2024.06.28 Péntek
Reggeli	Forró csoki⁷, Magvas fonott^{1,7,11}, Margarin, TV paprika E: 250,91kcal Tel.zsír: 5,43g CH: 30,25g Só: 0,63g Zsír: 9,78g Feh.: 9,49g Cuk: g Ca: 322,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Zsemle¹, Margarin, Zala felvágott⁶, Kígyóuborka E: 239,48kcal Tel.zsír: 6,02g CH: 23,93g Só: 0,97g Zsír: 10,79g Feh.: 10,89g Cuk: g Ca: 326,06mg	Tea¹², Kukoricás babajka¹, Házi diós sajtkrém^{7,8}, paradicsom E: 155,64kcal Tel.zsír: 2,98g CH: 20,56g Só: 0,69g Zsír: 5,54g Feh.: 5,35g Cuk: 5,00g Ca: 5,79mg	Kakaó⁷, Sajtos kifli^{1,7}, Margarin, Jégcsapretek E: 230,58kcal Tel.zsír: 5,79g CH: 26,79g Só: 0,53g Zsír: 9,17g Feh.: 9,08g Cuk: 5,00g Ca: 325,43mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea¹², Rozsos babajka¹, Kenőmájas⁶, paradicsom E: 156,45kcal Tel.zsír: 1,27g CH: 24,66g Só: 0,69g Zsír: 3,28g Feh.: 5,10g Cuk: 6,99g Ca: 2,84mg
Tízórai	Őszibarackos túrókrém⁷ E: 130,40kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 10,00g Só: 0,03g Zsír: 4,93g Feh.: 11,37g Cuk: 4,20g Ca: 57,87mg	Alma E: 26,10kcal Tel.zsír: g CH: 5,25g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 7,88mg	Gyümölcs joghurt⁷ E: 116,16kcal Tel.zsír: 2,10g CH: 16,50g Só: 0,06g Zsír: 3,00g Feh.: 3,75g Cuk: g Ca: 180,00mg	Tejben zabpehely^{1,5,7,8,11,12} E: 170,92kcal Tel.zsír: 3,55g CH: 25,94g Só: 1,15g Zsír: 6,38g Feh.: 8,18g Cuk: g Ca: 273,75mg	Házi Almás, zabpelyhes keksz^{1,3,5,8,11,12} E: 293,95kcal Tel.zsír: 4,03g CH: 46,78g Só: 0,08g Zsír: 10,52g Feh.: 5,21g Cuk: 11,99g Ca: 18,57mg
Ebéd	Bolognai spagetti^{1,3,7,12} E: 318,86kcal Tel.zsír: 3,32g CH: 35,69g Só: 1,04g Zsír: 11,59g Feh.: 16,99g Cuk: 1,62g Ca: 18,33mg	Sertéspörkölt¹², Párolt bulgur^{1,9}, Csemege uborka E: 344,67kcal Tel.zsír: 0,91g CH: 40,46g Só: 1,23g Zsír: 11,48g Feh.: 15,94g Cuk: g Ca: 35,89mg	Tavaszi rizses hús⁹, Őszibarack befőtt E: 317,82kcal Tel.zsír: 0,48g CH: 45,93g Só: 1,37g Zsír: 8,04g Feh.: 12,77g Cuk: 5,60g Ca: 34,70mg	Zöldborsó főzelék^{1,7}, Panírozott csirkemell¹ E: 238,25kcal Tel.zsír: 1,86g CH: 29,94g Só: 1,13g Zsír: 7,45g Feh.: 12,03g Cuk: 4,50g Ca: 123,37mg	Tejbegríz (tejbedara)^{1,7}, Kakaó szórat E: 288,30kcal Tel.zsír: 5,15g CH: 45,17g Só: 0,30g Zsír: 8,62g Feh.: 6,77g Cuk: 23,99g Ca: 274,92mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Teljeskiörlesű rozskenyér¹, sajtkrém, natur⁷, Kápia paprika E: 216,63kcal Tel.zsír: 5,64g CH: 24,58g Só: 0,88g Zsír: 8,34g Feh.: 8,94g Cuk: g Ca: 321,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Fehér kenyér¹, Sárgabarack lekvár E: 230,08kcal Tel.zsír: 4,12g CH: 35,60g Só: 0,58g Zsír: 5,79g Feh.: 7,93g Cuk: g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Teljeskiörlesű búzakenyér¹, Körözött⁷, Kaliforniai paprika E: 228,36kcal Tel.zsír: 5,74g CH: 25,09g Só: 0,87g Zsír: 8,77g Feh.: 11,46g Cuk: g Ca: 346,19mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Félbarna kenyér¹, Magyaros vajkrém⁷, TV paprika E: 225,26kcal Tel.zsír: 6,70g CH: 24,40g Só: 0,76g Zsír: 9,83g Feh.: 9,12g Cuk: g Ca: 322,40mg	Limonádé¹², Teljeskiörlesű tönkölybúza kenyér¹, Kockasajt⁷, Alma E: 174,64kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 31,90g Só: 0,50g Zsír: 3,32g Feh.: 3,49g Cuk: 11,99g Ca: 107,75mg
Energia:	916,81kcal	840,32kcal	817,97kcal	865,02kcal	913,35kcal
Zsír:	34,64g	28,37g	25,35g	32,84g	25,74g
Telített zsírsav:	17,61g	11,05g	11,31g	17,90g	12,32g
Fehérje:	46,79g	35,06g	33,33g	38,40g	20,57g
Szénhidrát:	100,51g	105,24g	108,08g	107,07g	148,51g
Hozzáadott cukor:	5,82g	g	10,60g	9,49g	54,96g
Só:	2,58g	2,78g	2,99g	3,57g	1,57g
Ca:	720,00mg	689,83mg	566,68mg	1 044,95mg	404,08mg

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. június 24 - 2024. június 28

Étkezés	2024.06.24 Hétfő	2024.06.25 Kedd	2024.06.26 Szerda	2024.06.27 Csütörtök	2024.06.28 Péntek
Tízórai	Forró csoki ⁷ , Magvas fonott ^{1,7,11} , Margarin, TV paprika E: 346,01kcal Tel.zsír: 5,67g CH: 46,24g Só: 0,94g Zsír: 11,61g Feh.: 12,57g Cuk: g Ca: 323,60mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Zsemle ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , Kígyóborka E: 319,43kcal Tel.zsír: 6,41g CH: 37,63g Só: 1,42g Zsír: 11,99g Feh.: 14,04g Cuk: g Ca: 328,58mg	Tea ¹² , Kukoricás babajka ¹ , Házi diós sajtkrém ^{7,8} , paradicsom E: 192,02kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 23,02g Só: 0,92g Zsír: 7,92g Feh.: 6,69g Cuk: 6,99g Ca: 7,24mg	Kakaó ⁷ , Sajtos kifli ^{1,7} , Margarin, Jégcsapretek E: 322,91kcal Tel.zsír: 6,30g CH: 45,04g Só: 0,80g Zsír: 10,11g Feh.: 11,36g Cuk: 11,99g Ca: 328,17mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² , Korpás zsemle ¹ , Kenőmájás ⁶ , paradicsom E: 225,79kcal Tel.zsír: 1,67g CH: 37,13g Só: 1,05g Zsír: 4,35g Feh.: 8,13g Cuk: 6,99g Ca: 4,24mg
Ebéd	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3,9} , Bolognai spagetti ^{1,3,7,12} E: 556,29kcal Tel.zsír: 4,90g CH: 54,32g Só: 2,26g Zsír: 26,18g Feh.: 22,35g Cuk: 3,04g Ca: 53,37mg	Karfiolleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Sertéspörkölt ¹² , Párolt bulgur ^{1,9} , Csemege uborka E: 533,45kcal Tel.zsír: 1,80g CH: 57,47g Só: 2,63g Zsír: 20,47g Feh.: 23,50g Cuk: g Ca: 75,81mg	Paradicsomleves betűtésztával ^{1,3} , Tavaszi rizses hús ⁹ E: 551,71kcal Tel.zsír: 1,46g CH: 77,64g Só: 2,34g Zsír: 15,49g Feh.: 21,28g Cuk: 6,92g Ca: 51,32mg	Köményleves ^{1,9} , Pirított zsemle/kenyér kocka ^{1,3} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Panírozott csirkemell ¹ E: 442,53kcal Tel.zsír: 5,11g CH: 49,54g Só: 2,64g Zsír: 18,34g Feh.: 18,29g Cuk: 5,00g Ca: 171,94mg	Gulyásleves ^{1,3,9,12} , Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} , Kakaó szórát E: 549,53kcal Tel.zsír: 8,28g CH: 70,35g Só: 1,54g Zsír: 19,61g Feh.: 20,32g Cuk: 27,99g Ca: 488,85mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , sajtkrém, natur ⁷ , Kápia paprika E: 183,76kcal Tel.zsír: 2,50g CH: 28,12g Só: 1,20g Zsír: 4,26g Feh.: 5,36g Cuk: g Ca: 2,10mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Sárgabarack lekvár E: 198,76kcal Tel.zsír: 0,18g CH: 43,90g Só: 0,71g Zsír: 0,43g Feh.: 3,97g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Körözött ⁷ , Kaliforniai paprika E: 185,42kcal Tel.zsír: 2,14g CH: 28,69g Só: 1,21g Zsír: 3,97g Feh.: 8,00g Cuk: g Ca: 31,26mg	Félbarna kenyér ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ , TV paprika E: 194,91kcal Tel.zsír: 4,10g CH: 28,10g Só: 1,02g Zsír: 6,44g Feh.: 5,61g Cuk: g Ca: 3,60mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , Alma E: 207,02kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 33,12g Só: 0,94g Zsír: 5,32g Feh.: 6,16g Cuk: g Ca: 172,54mg
Energia:	1 086,05kcal	1 051,64kcal	929,15kcal	960,35kcal	982,33kcal
Zsír:	42,05g	32,89g	27,38g	34,89g	29,28g
Telített zsírsav:	13,06g	8,39g	7,99g	15,51g	13,06g
Fehérje:	40,28g	41,51g	35,97g	35,26g	34,62g
Szénhidrát:	128,68g	139,00g	129,34g	122,69g	140,60g
Hozzáadott cukor:	3,04g	g	13,91g	16,98g	34,98g
Só:	4,40g	4,75g	4,46g	4,47g	3,53g
Ca:	379,07mg	404,39mg	89,83mg	503,71mg	665,63mg

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

2024. június 24 - 2024. június 28

2024.06.24 Hétfő	2024.06.25 Kedd	2024.06.26 Szerda	2024.06.27 Csütörtök	2024.06.28 Péntek
<p>Zöldségleves eperlevéllel^{1,3,9}, Bolognai spagetti^{1,3,7,12}</p> <p>E: 862,85kcal Tel.zsír.: 7,53g CH: 83,22g Só: 4,15g</p> <p>Zsír: 40,92g Feh.: 34,47g Cuk: 2,16g Ca: 92,54mg</p>	<p>Karfiolleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Sertéspörkölt¹², Párolt bulgur^{1,9}, Csemege uborka</p> <p>E: 887,03kcal Tel.zsír.: 3,08g CH: 95,86g Só: 5,17g</p> <p>Zsír: 34,34g Feh.: 38,11g Cuk: g Ca: 128,57mg</p>	<p>Paradicsomleves betűtésztával^{1,3}, Tavaszi rizses hús⁹</p> <p>E: 850,80kcal Tel.zsír.: 2,26g CH: 114,65g Só: 4,19g</p> <p>Zsír: 25,40g Feh.: 33,91g Cuk: 11,19g Ca: 77,80mg</p>	<p>Köményleves^{1,9}, Pirított zsemle/ kenyér kocka^{1,3}, Zöldborsó főzelék^{1,7}, Panírozott csirkemell</p> <p>E: 787,45kcal Tel.zsír.: 8,40g CH: 84,88g Só: 5,19g</p> <p>Zsír: 34,32g Feh.: 32,00g Cuk: 6,79g Ca: 236,26mg</p>	<p>Gulyásleves^{1,3,9,12}, Tejbegríz (tejbedara)^{1,7}, Kakaó szórat</p> <p>E: 802,91kcal Tel.zsír.: 9,95g CH: 103,40g Só: 2,93g</p> <p>Zsír: 28,95g Feh.: 27,77g Cuk: 38,98g Ca: 538,46mg</p>
<p>Energia: 862,85kcal Zsír: 40,92g Telített zsírsav: 7,53g Fehérje: 34,47g Szénhidrát: 83,22g Hozzáadott cukor: 2,16g Só: 4,15g Ca: 92,54mg</p>	<p>Energia: 887,03kcal Zsír: 34,34g Telített zsírsav: 3,08g Fehérje: 38,11g Szénhidrát: 95,86g Hozzáadott cukor: g Só: 5,17g Ca: 128,57mg</p>	<p>Energia: 850,80kcal Zsír: 25,40g Telített zsírsav: 2,26g Fehérje: 33,91g Szénhidrát: 114,65g Hozzáadott cukor: 11,19g Só: 4,19g Ca: 77,80mg</p>	<p>Energia: 787,45kcal Zsír: 34,32g Telített zsírsav: 8,40g Fehérje: 32,00g Szénhidrát: 84,88g Hozzáadott cukor: 6,79g Só: 5,19g Ca: 236,26mg</p>	<p>Energia: 802,91kcal Zsír: 28,95g Telített zsírsav: 9,95g Fehérje: 27,77g Szénhidrát: 103,40g Hozzáadott cukor: 38,98g Só: 2,93g Ca: 538,46mg</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