

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. július 1 - 2024. július 5

Étkezés	2024.07.01 Hétfő	2024.07.02 Kedd	2024.07.03 Szerda	2024.07.04 Csütörtök	2024.07.05 Péntek
Reggeli	Tejeskávé ^{1,7} , Sajtos kifli ^{1,7} , Margarin, Kápia paprika E: 197,13kcal Tel.zsír.: 5,26g CH: 23,38g Só: 0,51g Zsír: 8,01g Feh.: 7,12g Cuk: g Ca: 241,40mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Korpás zsemle ¹ , Zöldfűszeres vajkrém ⁷ , Kigyóuborka E: 144,87kcal Tel.zsír.: 2,63g CH: 22,29g Só: 0,51g Zsír: 4,27g Feh.: 3,64g Cuk: 6,99g Ca: 3,04mg	Forró csoki ⁷ , Tönkölybúza párna (teljeskiörlésű) ^{1,7} , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , TV paprika E: 276,60kcal Tel.zsír.: 6,26g CH: 34,63g Só: 0,98g Zsír: 9,73g Feh.: 11,31g Cuk: g Ca: 325,75mg	Meggy-Berkenye gyümölcs tea 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	Tea ¹² , Zsemle ¹ , Főtt virsli, Ketchup E: 170,59kcal Tel.zsír.: 1,43g CH: 24,56g Só: 1,30g Zsír: 5,23g Feh.: 7,74g Cuk: 7,80g Ca: 0,94mg
Tízórai	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	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	Banán E: 57,36kcal Tel.zsír.: g CH: 33,75g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 0,97g Cuk: g Ca: 4,50mg	Körte E: 39,75kcal Tel.zsír.: g CH: 9,00g Só: g Zsír: 0,23g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 11,77mg	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
Ebéd	Rakott karfiol ^{1,7,12} E: 307,29kcal Tel.zsír.: 4,07g CH: 15,41g Só: 0,76g Zsír: 17,44g Feh.: 20,28g Cuk: g Ca: 89,18mg	Burgonyafőzelék ^{1,7,12} , Fasírt (sertés) ^{1,3,12} , Alma E: 344,86kcal Tel.zsír.: 2,07g CH: 40,73g Só: 1,51g Zsír: 12,32g Feh.: 15,16g Cuk: g Ca: 48,43mg	Finomfőzelék ^{1,7} , Párolt csirkemell E: 241,22kcal Tel.zsír.: 2,22g CH: 17,59g Só: 1,14g Zsír: 7,93g Feh.: 20,98g Cuk: 2,00g Ca: 151,80mg	Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ¹² , Csemege uborka E: 316,24kcal Tel.zsír.: 3,86g CH: 29,76g Só: 2,31g Zsír: 16,46g Feh.: 12,16g Cuk: 0,03g Ca: 20,81mg	Hamis gulyásleves ^{1,3,9} , Házi Körtés, zabpelyhes keksz ^{1,3,5,8,11,12} E: 372,59kcal Tel.zsír.: 4,19g CH: 61,61g Só: 0,67g Zsír: 11,43g Feh.: 7,31g Cuk: 11,99g Ca: 31,10mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , TV paprika E: 232,66kcal Tel.zsír.: 4,71g CH: 24,50g Só: 0,80g Zsír: 10,39g Feh.: 9,44g Cuk: g Ca: 322,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Fehér kenyér ¹ , Körözött ⁷ , paradicsom E: 226,08kcal Tel.zsír.: 5,75g CH: 24,94g Só: 0,82g Zsír: 8,70g Feh.: 11,28g Cuk: g Ca: 347,59mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kukoricás babajka ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ , Jégcsapretek E: 233,51kcal Tel.zsír.: 6,64g CH: 25,73g Só: 0,72g Zsír: 9,83g Feh.: 9,62g Cuk: g Ca: 325,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Rozsos babajka ¹ , Margarin, Szeletelt sajt, Kápia paprika E: 291,51kcal Tel.zsír.: 8,37g CH: 27,38g Só: 0,99g Zsír: 13,23g Feh.: 13,63g Cuk: g Ca: 321,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Sajtos perec ^{1,3,7} , Alma E: 244,71kcal Tel.zsír.: 5,40g CH: 32,15g Só: 0,49g Zsír: 8,37g Feh.: 8,90g Cuk: g Ca: 327,88mg
Energia:	856,03kcal	886,73kcal	808,69kcal	812,58kcal	904,05kcal
Zsír:	41,35g	31,66g	27,56g	34,19g	28,03g
Telített zsírsav:	17,49g	14,00g	15,11g	12,77g	13,11g
Fehérje:	42,19g	38,27g	42,89g	32,06g	25,70g
Szénhidrát:	74,49g	113,89g	111,69g	88,85g	134,81g
Hozzáadott cukor:	g	6,99g	2,00g	7,02g	19,78g
Só:	2,14g	3,99g	2,89g	3,81g	2,51g
Ca:	668,63mg	672,81mg	807,45mg	364,97mg	539,91mg

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

Étkezés	2024.07.01 Hétfő	2024.07.02 Kedd	2024.07.03 Szerda	2024.07.04 Csütörtök	2024.07.05 Péntek
Tízórai	Tejescávé ^{1,7} , Sajtos kifli ^{1,7} , Margarin, Kávia paprika E: 296,66kcal Tel.zsír: 6,94g CH: 38,18g Só: 0,83g Zsír: 10,53g Feh.: 10,96g Cuk: g Ca: 322,10mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Korpás zsemle ¹ , Zöldfűszeres vajkrém ⁷ , Kigyóuborka E: 238,11kcal Tel.zsír: 3,95g CH: 36,90g Só: 0,93g Zsír: 6,52g Feh.: 6,67g Cuk: 6,99g Ca: 4,54mg	Forró csoki ⁷ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , TV paprika E: 396,95kcal Tel.zsír: 7,39g CH: 54,29g Só: 1,54g Zsír: 12,12g Feh.: 15,52g Cuk: g Ca: 330,30mg	Meggy-Berkenye gyümölcs tea ¹² , Zöldséges stangli ⁷ , Tojáspástétom ^{3,10} , Kaliforniai paprika E: 257,75kcal Tel.zsír: 0,73g CH: 37,60g Só: 0,92g Zsír: 5,77g Feh.: 9,59g Cuk: 6,99g Ca: 14,36mg	Tea ¹² , Zsemle ¹ , Főtt virsli, Ketchup E: 315,74kcal Tel.zsír: 2,85g CH: 43,08g Só: 2,38g Zsír: 10,43g Feh.: 11,33g Cuk: 11,19g Ca: 0,95mg
Ebéd	Zöldborsóleves ^{1,3,9,12} , Bácsi rizseshús ¹² , cékla E: 531,83kcal Tel.zsír: 1,34g CH: 74,91g Só: 2,56g Zsír: 15,05g Feh.: 21,79g Cuk: 1,50g Ca: 76,93mg	Karfiolleves (zöldséges) ^{1,3,9} , Burgonyafőzelék ^{1,7,12} , Fasírt (sertés) ^{1,3,12} E: 575,94kcal Tel.zsír: 3,44g CH: 55,82g Só: 3,01g Zsír: 28,50g Feh.: 19,52g Cuk: g Ca: 74,11mg	Daragaluskaleves ^{1,3,9} , Sajtos-Tejfölös tészta ^{1,7} E: 502,50kcal Tel.zsír: 8,40g CH: 57,75g Só: 1,66g Zsír: 20,68g Feh.: 16,50g Cuk: g Ca: 58,29mg	Meggyleves ^{7,12} , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virsli ¹² , Csemege uborka E: 519,56kcal Tel.zsír: 6,58g CH: 58,67g Só: 3,10g Zsír: 23,98g Feh.: 16,27g Cuk: 6,03g Ca: 79,00mg	Hamis gulyásleves ^{1,3,9} , Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} , Kakaó szórát E: 503,08kcal Tel.zsír: 8,17g CH: 74,54g Só: 0,96g Zsír: 15,75g Feh.: 13,44g Cuk: 27,99g Ca: 485,47mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , TV paprika E: 197,54kcal Tel.zsír: 1,02g CH: 27,60g Só: 1,15g Zsír: 6,62g Feh.: 6,17g Cuk: g Ca: 3,60mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Csicseriborsókrém ^{11,12} , paradicsom E: 172,27kcal Tel.zsír: 0,36g CH: 29,97g Só: 1,05g Zsír: 2,40g Feh.: 6,22g Cuk: g Ca: 31,79mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ , Jégcsapretek E: 193,14kcal Tel.zsír: 4,11g CH: 27,49g Só: 1,13g Zsír: 6,48g Feh.: 5,88g Cuk: g Ca: 8,10mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Margarin, Szeletelt sajt, Kávia paprika E: 256,66kcal Tel.zsír: 6,16g CH: 26,77g Só: 1,32g Zsír: 10,46g Feh.: 11,20g Cuk: g Ca: 2,10mg	Sajtos pereg ^{1,3,7} , Alma E: 231,01kcal Tel.zsír: 2,80g CH: 39,05g Só: 0,57g Zsír: 5,24g Feh.: 5,50g Cuk: g Ca: 7,88mg
Energia:	1 026,02kcal	986,33kcal	1 092,59kcal	1 033,96kcal	1 049,82kcal
Zsír:	32,20g	37,42g	39,28g	40,20g	31,42g
Telített zsírsav:	9,30g	7,75g	19,90g	13,47g	13,82g
Fehérje:	38,92g	32,41g	37,90g	37,06g	30,27g
Szénhidrát:	140,69g	122,69g	139,54g	123,04g	156,67g
Hozzáadott cukor:	1,50g	6,99g	g	13,03g	39,18g
Só:	4,55g	4,98g	4,34g	5,35g	3,91g
Ca:	402,63mg	110,44mg	396,69mg	95,45mg	494,29mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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. július 1 - 2024. július 5

2024.07.01 Hétfő	2024.07.02 Kedd	2024.07.03 Szerda	2024.07.04 Csütörtök	2024.07.05 Péntek
<p>Zöldborsóleves^{1,3,9,12}, Bácskai rizseshús¹², cékla</p> <p>E: 820,38kcal Tel.zsír.: 1,91g CH: 115,27g Só: 4,68g</p> <p>Zsír: 22,42g Feh.: 35,39g Cuk: 3,00g Ca: 128,01mg</p>	<p>Karfiolleves (zöldséges)^{1,3,9}, Burgonyafőzelék^{1,7,12}, Fasírt (sertés)^{1,3,12}</p> <p>E: 919,64kcal Tel.zsír.: 5,57g CH: 86,30g Só: 4,89g</p> <p>Zsír: 47,42g Feh.: 30,33g Cuk: g Ca: 114,42mg</p>	<p>Daragaluskaleves^{1,3,9}, Sajtos-Tejfölös tészta^{1,7}</p> <p>E: 732,79kcal Tel.zsír.: 12,32g CH: 83,67g Só: 2,98g</p> <p>Zsír: 30,65g Feh.: 23,90g Cuk: g Ca: 81,78mg</p>	<p>Meggyleves^{7,12}, Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel¹², Csemege uborka</p> <p>E: 822,91kcal Tel.zsír.: 9,94g CH: 96,79g Só: 5,36g</p> <p>Zsír: 36,61g Feh.: 24,80g Cuk: 12,05g Ca: 127,35mg</p>	<p>Hamis gulyásleves^{1,3,9}, Tejbegríz (tejbedara)^{1,7}, Kakaó szórat</p> <p>E: 707,12kcal Tel.zsír.: 9,50g CH: 109,24g Só: 1,92g</p> <p>Zsír: 20,64g Feh.: 17,32g Cuk: 38,98g Ca: 533,24mg</p>
<p>Energia: 820,38kcal Zsír: 22,42g Telített zsírsav: 1,91g Fehérje: 35,39g Szénhidrát: 115,27g Hozzáadott cukor: 3,00g Só: 4,68g Ca: 128,01mg</p>	<p>Energia: 919,64kcal Zsír: 47,42g Telített zsírsav: 5,57g Fehérje: 30,33g Szénhidrát: 86,30g Hozzáadott cukor: g Só: 4,89g Ca: 114,42mg</p>	<p>Energia: 732,79kcal Zsír: 30,65g Telített zsírsav: 12,32g Fehérje: 23,90g Szénhidrát: 83,67g Hozzáadott cukor: g Só: 2,98g Ca: 81,78mg</p>	<p>Energia: 822,91kcal Zsír: 36,61g Telített zsírsav: 9,94g Fehérje: 24,80g Szénhidrát: 96,79g Hozzáadott cukor: 12,05g Só: 5,36g Ca: 127,35mg</p>	<p>Energia: 707,12kcal Zsír: 20,64g Telített zsírsav: 9,50g Fehérje: 17,32g Szénhidrát: 109,24g Hozzáadott cukor: 38,98g Só: 1,92g Ca: 533,24mg</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