

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. július 8 - 2024. július 12

Étkezés	2024.07.08 Hétfő	2024.07.09 Kedd	2024.07.10 Szerda	2024.07.11 Csütörtök	2024.07.12 Péntek
Reggeli	Eper-Homoktövis gyümölcs ¹² , Magvas fonott ^{1,7,11} , Szárnyas májkrém ¹ , TV paprika E: 145,91kcal Tel.zsír: 0,49g CH: 24,75g Só: 0,53g Zsír: 2,90g Feh.: 4,48g Cuk: 6,99g Ca: 2,44mg	Kakaó ⁷ , Tejes kifli ^{1,7} , sajtkrém, natur ⁷ , Kaliforniai paprika E: 246,22kcal Tel.zsír: 6,12g CH: 29,79g Só: 0,77g Zsír: 9,13g Feh.: 9,69g Cuk: 5,00g Ca: 321,43mg	Vaníliás tej ⁷ , Kakaós foszlós kalács ^{1,3,7} E: 202,56kcal Tel.zsír: 4,73g CH: 25,50g Só: 0,37g Zsír: 7,17g Feh.: 8,17g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea ¹² , Kukoricás babajka ¹ , Kockasajt ⁷ , paradicsom E: 133,50kcal Tel.zsír: 1,84g CH: 22,07g Só: 0,48g Zsír: 3,07g Feh.: 3,90g Cuk: 5,00g Ca: 103,54mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Tönkölybúza párna (teljeskiörlésű) ^{1,7} , Margarin, Pápai szendvics sonka, Jégcsapretek E: 251,03kcal Tel.zsír: 5,57g CH: 29,27g Só: 1,06g Zsír: 9,17g Feh.: 11,70g Cuk: g Ca: 325,40mg
Tízórai	Őszibarackos túrókrém ⁷ 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	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	Sárgabarack E: 44,55kcal Tel.zsír: g CH: 9,18g Só: 0,01g Zsír: 0,12g Feh.: 0,81g Cuk: g Ca: 12,42mg	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	Gyümölcssaláta ¹² E: 59,01kcal Tel.zsír: g CH: 20,26g Só: 0,02g Zsír: 0,21g Feh.: 0,62g Cuk: 3,00g Ca: 15,52mg
Ebéd	Rántott halrúd (sütőben sütvé) ^{1,2,3,6,7,9,10} , Párolt rizs, Csemege uborka E: 338,21kcal Tel.zsír: 0,95g CH: 54,46g Só: 0,91g Zsír: 8,84g Feh.: 8,22g Cuk: g Ca: 17,00mg	Tökfőzelék ^{1,7} , Fűszeres sertésapró ¹² E: 243,40kcal Tel.zsír: 2,35g CH: 14,33g Só: 1,14g Zsír: 14,26g Feh.: 13,22g Cuk: g Ca: 57,23mg	Vadas mártás pulykamellel ^{1,7,9,10,12} , Spagetti tészta ^{1,3} E: 387,18kcal Tel.zsír: 2,00g CH: 51,65g Só: 0,69g Zsír: 9,60g Feh.: 20,60g Cuk: 9,99g Ca: 48,37mg	Párolt csirkemell, Meggymártás ⁷ , Piritott dara fél adag ¹ E: 304,00kcal Tel.zsír: 2,68g CH: 37,19g Só: 0,94g Zsír: 8,07g Feh.: 18,95g Cuk: 6,99g Ca: 98,96mg	Rakott zöldbab ^{1,7,12} E: 319,99kcal Tel.zsír: 4,07g CH: 18,43g Só: 0,46g Zsír: 17,34g Feh.: 20,54g Cuk: g Ca: 93,30mg
Uzsonna	UHT tej 2,8 ⁷ , Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Méz E: 209,83kcal Tel.zsír: 4,77g CH: 26,15g Só: 0,61g Zsír: 7,80g Feh.: 8,63g Cuk: g Ca: 240,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Fehér kenyér ¹ , Tojás ³ pástétom ^{3,10} , paradicsom E: 234,22kcal Tel.zsír: 4,56g CH: 24,09g Só: 0,72g Zsír: 9,31g Feh.: 10,90g Cuk: g Ca: 332,34mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Szeletelt sajt, Kígyóuborka E: 262,88kcal Tel.zsír: 8,20g CH: 22,79g Só: 1,03g Zsír: 13,04g Feh.: 13,51g Cuk: g Ca: 243,00mg	Limonádé ¹² , Félbarna kenyér ¹ , Lilahagymás túrókrém ⁷ , Kápia paprika E: 161,44kcal Tel.zsír: 1,64g CH: 27,65g Só: 0,44g Zsír: 2,90g Feh.: 5,35g Cuk: 11,99g Ca: 25,20mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Pizzás csiga ^{1,3,7} , Alma E: 267,97kcal Tel.zsír: 4,07g CH: 26,81g Só: 0,54g Zsír: 13,38g Feh.: 8,68g Cuk: g Ca: 327,88mg
Energia:	824,36kcal	839,99kcal	897,16kcal	892,89kcal	898,00kcal
Zsír:	24,47g	35,70g	29,93g	24,55g	40,11g
Telített zsírsav:	9,44g	15,13g	14,93g	10,19g	17,38g
Fehérje:	32,70g	37,56g	43,10g	33,41g	41,55g
Szénhidrát:	115,36g	84,72g	109,12g	133,69g	94,77g
Hozzáadott cukor:	11,19g	5,00g	9,99g	35,96g	3,00g
Só:	2,08g	2,69g	2,11g	1,94g	2,08g
Ca:	317,31mg	891,00mg	623,79mg	246,27mg	762,10mg

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. július 8 - 2024. július 12

Étkezés	2024.07.08 Hétfő	2024.07.09 Kedd	2024.07.10 Szerda	2024.07.11 Csütörtök	2024.07.12 Péntek
Tízórai	Eper-Homoktövis gyümölcs ¹² , Magvas fonott ^{1,7,11} , Szárnyas májkrém ¹ , TV paprika E: 246,26kcal Tel.zsír: 0,80g CH: 40,93g Só: 0,90g Zsír: 5,05g Feh.: 7,97g Cuk: 6,99g Ca: 3,64mg	Kakaó ⁷ , Tejes kifli ^{1,7} , sajtkrém, natur ⁷ , Kaliforniai paprika E: 356,01kcal Tel.zsír: 7,08g CH: 50,20g Só: 1,18g Zsír: 10,80g Feh.: 12,30g Cuk: 11,99g Ca: 322,17mg	Vaníliás tej ⁷ , Kakaós foszlós kalács ^{1,3,7} E: 288,96kcal Tel.zsír: 5,45g CH: 41,00g Só: 0,54g Zsír: 8,75g Feh.: 10,35g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea ¹² , Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} , Kockasajt ⁷ , paradicsom E: 285,72kcal Tel.zsír: 3,50g CH: 47,60g Só: 1,02g Zsír: 6,00g Feh.: 8,70g Cuk: 6,99g Ca: 169,82mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Margarin, Pápai szendvics sonka, Jégcsapretek E: 353,95kcal Tel.zsír: 5,97g CH: 47,91g Só: 1,59g Zsír: 10,13g Feh.: 15,72g Cuk: g Ca: 328,10mg
Ebéd	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} , Mexikói sertésragu ¹² , Párolt rizs E: 555,04kcal Tel.zsír: 3,69g CH: 75,69g Só: 2,57g Zsír: 15,39g Feh.: 26,69g Cuk: 1,89g Ca: 94,31mg	Burgonyaleves ^{1,3,9} , Tökfőzelék ^{1,7} , Fűszeres sertésapró ¹² E: 495,80kcal Tel.zsír: 3,60g CH: 33,15g Só: 2,42g Zsír: 31,85g Feh.: 16,36g Cuk: g Ca: 84,89mg	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,8,9} , Vadas marhatokány ^{1,7,10,12} , Spagetti tészta ^{1,3} E: 501,19kcal Tel.zsír: 4,65g CH: 57,53g Só: 2,47g Zsír: 15,44g Feh.: 28,53g Cuk: 1,00g Ca: 87,15mg	Részelt tészta leves ^{1,3,9} , Párolt csirkemell, Meggy mártás ⁷ , Főtt burgonya fél adag E: 476,26kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 63,77g Só: 1,79g Zsír: 12,97g Feh.: 25,13g Cuk: 9,99g Ca: 136,37mg	Zöldbableves magyaros ^{1,3,9,12} , Diós guba ^{1,7,8} E: 438,85kcal Tel.zsír: 4,60g CH: 60,46g Só: 1,68g Zsír: 15,06g Feh.: 13,19g Cuk: 14,00g Ca: 209,48mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Méz E: 171,58kcal Tel.zsír: 1,05g CH: 33,10g Só: 0,76g Zsír: 2,40g Feh.: 3,97g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Tojás pástétom ^{3,10} , paradicsom E: 201,95kcal Tel.zsír: 0,71g CH: 26,69g Só: 0,95g Zsír: 4,89g Feh.: 7,55g Cuk: g Ca: 16,41mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Szeletelt sajt, Kígyóuborka E: 243,89kcal Tel.zsír: 6,20g CH: 26,16g Só: 1,43g Zsír: 10,28g Feh.: 11,33g Cuk: g Ca: 4,50mg	Félbarna kenyér ¹ , Lilahagymás túrókrém ⁷ , Kávia paprika E: 183,03kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 29,10g Só: 0,87g Zsír: 3,61g Feh.: 7,73g Cuk: g Ca: 30,45mg	Pizzás csiga ^{1,3,7} , Alma E: 277,52kcal Tel.zsír: 7,48g CH: 28,37g Só: 0,67g Zsír: 15,26g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: 7,88mg
Energia:	972,88kcal	1 053,75kcal	1 034,04kcal	945,01kcal	1 070,32kcal
Zsír:	22,85g	47,54g	34,47g	22,58g	40,45g
Telített zsírsav:	5,54g	11,39g	16,30g	9,34g	18,05g
Fehérje:	38,64g	36,22g	50,21g	41,56g	33,96g
Szénhidrát:	149,72g	110,04g	124,69g	140,47g	136,74g
Hozzáadott cukor:	8,89g	11,99g	1,00g	16,98g	14,00g
Só:	4,23g	4,55g	4,44g	3,68g	3,94g
Ca:	97,96mg	423,47mg	411,65mg	336,63mg	545,45mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. július 8 - 2024. július 12

Étkezés	2024.07.08 Hétfő	2024.07.09 Kedd	2024.07.10 Szerda	2024.07.11 Csütörtök	2024.07.12 Péntek
Reggeli	Eper-Homoktövis gyümölcs ¹² , Magvas fonott ^{1,7,11} , Szárnyas májkrém ¹ , TV paprika E: 145,91kcal Tel.zsír: 0,49g CH: 24,75g Só: 0,53g Zsír: 2,90g Feh.: 4,48g Cuk: 6,99g Ca: 2,44mg	Kakaó ⁷ , Tejes kifli ^{1,7} , sajtkrém, natur ⁷ , Kaliforniai paprika E: 246,22kcal Tel.zsír: 6,12g CH: 29,79g Só: 0,77g Zsír: 9,13g Feh.: 9,69g Cuk: 5,00g Ca: 321,43mg	Vaníliás tej ⁷ , Kakaós foszlós kalács ^{1,3,7} E: 202,56kcal Tel.zsír: 4,73g CH: 25,50g Só: 0,37g Zsír: 7,17g Feh.: 8,17g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea ¹² , Kukoricás babajka ¹ , Kockasajt ⁷ , paradicsom E: 133,50kcal Tel.zsír: 1,84g CH: 22,07g Só: 0,48g Zsír: 3,07g Feh.: 3,90g Cuk: 5,00g Ca: 103,54mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Tönkölybúza párna (teljeskiörlésű) ^{1,7} , Margarin, Pápai szendvics sonka, Jégcsapretek E: 251,03kcal Tel.zsír: 5,57g CH: 29,27g Só: 1,06g Zsír: 9,17g Feh.: 11,70g Cuk: g Ca: 325,40mg
Tízórai	Őszibarackos túrókrém ⁷ 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	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	Sárgabarack E: 44,55kcal Tel.zsír: g CH: 9,18g Só: 0,01g Zsír: 0,12g Feh.: 0,81g Cuk: g Ca: 12,42mg	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	Gyümölcssaláta ¹² E: 59,01kcal Tel.zsír: g CH: 20,26g Só: 0,02g Zsír: 0,21g Feh.: 0,62g Cuk: 3,00g Ca: 15,52mg
Ebéd	Rántott halrúd (sütőben sütvé) ^{1,2,3,6,7,9,10} , Párolt rizs, Csemege uborka E: 338,21kcal Tel.zsír: 0,95g CH: 54,46g Só: 0,91g Zsír: 8,84g Feh.: 8,22g Cuk: g Ca: 17,00mg	Tökfőzelék ^{1,7} , Fűszeres sertésapró ¹² E: 243,40kcal Tel.zsír: 2,35g CH: 14,33g Só: 1,14g Zsír: 14,26g Feh.: 13,22g Cuk: g Ca: 57,23mg	Vadas mártás pulykamellel ^{1,7,9,10,12} , Spagetti tészta ^{1,3} E: 387,18kcal Tel.zsír: 2,00g CH: 51,65g Só: 0,69g Zsír: 9,60g Feh.: 20,60g Cuk: 9,99g Ca: 48,37mg	Párolt csirkemell, Meggymártás ⁷ , Piritott dara fél adag ¹ E: 304,00kcal Tel.zsír: 2,68g CH: 37,19g Só: 0,94g Zsír: 8,07g Feh.: 18,95g Cuk: 6,99g Ca: 98,96mg	Rakott zöldbab ^{1,7,12} E: 319,99kcal Tel.zsír: 4,07g CH: 18,43g Só: 0,46g Zsír: 17,34g Feh.: 20,54g Cuk: g Ca: 93,30mg
Uzsonna	UHT tej 2,8 ⁷ , Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Méz E: 209,83kcal Tel.zsír: 4,77g CH: 26,15g Só: 0,61g Zsír: 7,80g Feh.: 8,63g Cuk: g Ca: 240,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Fehér kenyér ¹ , Tojás ³ pástétom ^{3,10} , paradicsom E: 234,22kcal Tel.zsír: 4,56g CH: 24,09g Só: 0,72g Zsír: 9,31g Feh.: 10,90g Cuk: g Ca: 332,34mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Teljeskiörlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Szeletelt sajt, Kígyóuborka E: 262,88kcal Tel.zsír: 8,20g CH: 22,79g Só: 1,03g Zsír: 13,04g Feh.: 13,51g Cuk: g Ca: 243,00mg	Limonádé ¹² , Félbarna kenyér ¹ , Lilahagymás túrókrém ⁷ , Kápia paprika E: 161,44kcal Tel.zsír: 1,64g CH: 27,65g Só: 0,44g Zsír: 2,90g Feh.: 5,35g Cuk: 11,99g Ca: 25,20mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Pizzás csiga ^{1,3,7} , Alma E: 267,97kcal Tel.zsír: 4,07g CH: 26,81g Só: 0,54g Zsír: 13,38g Feh.: 8,68g Cuk: g Ca: 327,88mg
Energia:	824,36kcal	839,99kcal	897,16kcal	892,89kcal	898,00kcal
Zsír:	24,47g	35,70g	29,93g	24,55g	40,11g
Telített zsírsav:	9,44g	15,13g	14,93g	10,19g	17,38g
Fehérje:	32,70g	37,56g	43,10g	33,41g	41,55g
Szénhidrát:	115,36g	84,72g	109,12g	133,69g	94,77g
Hozzáadott cukor:	11,19g	5,00g	9,99g	35,96g	3,00g
Só:	2,08g	2,69g	2,11g	1,94g	2,08g
Ca:	317,31mg	891,00mg	623,79mg	246,27mg	762,10mg

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