

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. július 15 - 2024. július 19

Étkezés	2024.07.15 Hétfő	2024.07.16 Kedd	2024.07.17 Szerda	2024.07.18 Csütörtök	2024.07.19 Péntek
<b>Reggeli</b>	Erdeigyümölcs tea <sup>12</sup> , Magvas rigó,rozsos <sup>1,6</sup> , Kenőmájas <sup>6</sup> , Kaliforniai paprika  E: 157,46kcal Tel.zsír.: 1,36g CH: 22,67g Só: 0,69g  Zsír: 4,44g Feh.: 5,73g Cuk: 6,99g Ca: 1,44mg	Tejescávé <sup>1,7</sup> , Sajtos kifli <sup>1,7</sup> , 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	tej 2.8 % zsírtartalommal, Fahéjas csiga <sup>1</sup>  E: 251,55kcal Tel.zsír.: 7,58g CH: 26,58g Só: 0,37g  Zsír: 12,42g Feh.: 7,76g Cuk: g Ca: 320,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea <sup>12</sup> , Zsemle <sup>1</sup> , Margarin, Szeletelt sajt, Jégcsapretek  E: 181,34kcal Tel.zsír.: 4,33g CH: 21,24g Só: 0,73g  Zsír: 7,41g Feh.: 7,18g Cuk: 6,99g Ca: 5,44mg	Forró csoki <sup>7</sup> , Rozsos babajka <sup>1</sup> , Margarin, TV paprika  E: 246,25kcal Tel.zsír.: 5,28g CH: 31,15g Só: 0,72g  Zsír: 8,40g Feh.: 9,22g Cuk: g Ca: 322,40mg
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs joghurt <sup>7</sup>  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 Körtés, zabpelyhes keksz <sup>1,3,5,8,11,12</sup>  E: 291,17kcal Tel.zsír.: 4,03g CH: 47,56g Só: 0,07g  Zsír: 10,17g Feh.: 4,83g Cuk: 11,99g Ca: 18,28mg	Banános túrókrém <sup>7</sup>  E: 108,75kcal Tel.zsír.: 2,30g CH: 24,30g Só: 0,05g  Zsír: 3,55g Feh.: 8,65g Cuk: g Ca: 43,00mg	Tejben zabpehely <sup>1,5,7,8,11,12</sup>  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 meggyes joghurt <sup>7</sup>  E: 118,95kcal Tel.zsír.: 3,45g CH: 11,20g Só: 0,07g  Zsír: 5,50g Feh.: 5,35g Cuk: g Ca: 15,65mg
<b>Ebéd</b>	Rántott halrúd (sütőben sütve) <sup>1,2,3,6,7,9,10</sup> , Párolt bulgur <sup>1,9</sup>  E: 353,25kcal Tel.zsír.: 0,95g CH: 52,38g Só: 0,97g  Zsír: 9,46g Feh.: 10,61g Cuk: g Ca: 17,50mg	Spenót főzelék <sup>1,3,7,8,12</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup>  E: 172,54kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 11,11g Só: 0,59g  Zsír: 9,09g Feh.: 8,72g Cuk: g Ca: 267,40mg	Sült csirkemell, Karalábéfőzelék <sup>1,7</sup>  E: 236,57kcal Tel.zsír.: 3,92g CH: 19,87g Só: 1,16g  Zsír: 8,60g Feh.: 18,95g Cuk: g Ca: 227,38mg	Pikáns sült csirkecomb szezámaggal <sup>7,11</sup> , Burgonyapüré <sup>7</sup>  E: 322,65kcal Tel.zsír.: 3,61g CH: 30,63g Só: 1,00g  Zsír: 18,69g Feh.: 19,03g Cuk: g Ca: 115,81mg	Hamis gulyásleves <sup>1,3,9</sup> , Tejbegríz (tejbedara) <sup>1,7</sup> , Kakaó szórat  E: 369,84kcal Tel.zsír.: 5,31g CH: 59,24g Só: 0,89g  Zsír: 9,89g Feh.: 9,25g Cuk: 23,99g Ca: 287,74mg
<b>Uzsonna</b>	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> , Teljeskiörlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Magyaros vajkrém <sup>7</sup> , Kígyóuborka  E: 222,68kcal Tel.zsír.: 6,50g CH: 23,49g Só: 0,81g  Zsír: 9,84g Feh.: 9,82g Cuk: g Ca: 243,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Korpás zsemle <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , TV paprika  E: 234,38kcal Tel.zsír.: 5,67g CH: 25,78g Só: 0,77g  Zsír: 8,78g Feh.: 11,90g Cuk: g Ca: 347,19mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Házi húskrém kkl <sup>1,2</sup> , paradicsom  E: 243,94kcal Tel.zsír.: 5,55g CH: 23,57g Só: 0,67g  Zsír: 12,64g Feh.: 10,77g Cuk: g Ca: 327,06mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> , Fehér kenyér <sup>1</sup> , 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	Limonádé <sup>12</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , sajtkrém, natur <sup>7</sup> , Kaliforniai paprika  E: 148,78kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 27,61g Só: 0,68g  Zsír: 2,65g Feh.: 2,88g Cuk: 11,99g Ca: 1,47mg
Energia:	849,55kcal	895,23kcal	840,81kcal	904,99kcal	883,83kcal
Zsír:	26,75g	36,06g	37,22g	38,28g	26,44g
Telített zsírsav:	10,91g	16,66g	19,35g	15,62g	15,70g
Fehérje:	29,92g	32,58g	46,13g	42,33g	26,71g
Szénhidrát:	115,04g	107,82g	94,31g	113,40g	129,20g
Hozzáadott cukor:	6,99g	11,99g	g	6,99g	35,98g
Só:	2,54g	1,95g	2,25g	3,46g	2,36g
Ca:	441,94mg	874,27mg	917,45mg	715,00mg	627,26mg

Allergének:

1. Glutén 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

# Óvodás Étlap

# Étlap

2024. július 15 - 2024. július 19

Étkezés	2024.07.15 Hétfő	2024.07.16 Kedd	2024.07.17 Szerda	2024.07.18 Csütörtök	2024.07.19 Péntek
<b>Tízórai</b>	Erdeigyümölcs tea <sup>12</sup> , Magvas rigó,rozsos <sup>1,6</sup> , Kenőmájas <sup>6</sup> , Kaliforniai paprika  E: 258,40kcal Tel.zsír: 1,91g CH: 37,26g Só: 1,18g  Zsír: 6,95g Feh.: 9,87g Cuk: 6,99g Ca: 2,14mg	Tejeskávé <sup>1,7</sup> , Zöldséges stangli <sup>1,7</sup> , Margarin, Kápia paprika  E: 327,26kcal Tel.zsír: 6,11g CH: 44,38g Só: 1,03g  Zsír: 10,12g Feh.: 12,42g Cuk: g Ca: 322,10mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, Fahéjas csiga <sup>1</sup>  E: 386,94kcal Tel.zsír: 11,15g CH: 43,15g Só: 0,54g  Zsír: 19,25g Feh.: 9,51g Cuk: g Ca: 320,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea <sup>12</sup> , Zsemle <sup>1</sup> , Margarin, Szeletelt sajt, Jégcsapretek  E: 281,89kcal Tel.zsír: 6,06g CH: 35,05g Só: 1,23g  Zsír: 10,21g Feh.: 11,86g Cuk: 6,99g Ca: 8,14mg	Forró csoki <sup>7</sup> , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) <sup>1,7</sup> , Margarin, TV paprika  E: 353,89kcal Tel.zsír: 5,77g CH: 52,04g Só: 1,12g  Zsír: 9,37g Feh.: 13,00g Cuk: g Ca: 323,60mg
<b>Ebéd</b>	Tojásleves <sup>1,3,9</sup> , Rántott halrúd (sütőben sütvé) <sup>1,2,3,6,7,9,10</sup> , Párolt bulgur <sup>1,9</sup>  E: 561,87kcal Tel.zsír: 1,97g CH: 68,90g Só: 2,01g  Zsír: 21,06g Feh.: 16,91g Cuk: g Ca: 38,04mg	Palócleves sertésből <sup>1,3,7,12</sup> , Spenót főzelék <sup>1,3,7,8,12</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup>  E: 462,60kcal Tel.zsír: 4,78g CH: 29,32g Só: 1,66g  Zsír: 24,61g Feh.: 24,39g Cuk: g Ca: 410,86mg	Zöldségleves eperlevéllel <sup>1,3,9</sup> , Csirkemell paprikás <sup>1,7,12</sup> , Szarvacska tészta <sup>1,3</sup>  E: 488,33kcal Tel.zsír: 3,57g CH: 57,00g Só: 1,92g  Zsír: 15,84g Feh.: 25,68g Cuk: g Ca: 61,54mg	Paradicsomleves betűtésztával <sup>1,3</sup> , Pikáns sült csirkecomb szezámaggal <sup>7,11</sup> , Zöldséges rizs  E: 524,18kcal Tel.zsír: 3,33g CH: 64,77g Só: 1,92g  Zsír: 24,10g Feh.: 23,34g Cuk: 6,92g Ca: 77,20mg	Fejtett bableves <sup>1,3,12</sup> , Tejbegríz (tejbedara) <sup>1,7</sup> , Kakaó szórát  E: 561,00kcal Tel.zsír: 8,24g CH: 82,26g Só: 1,58g  Zsír: 15,93g Feh.: 18,16g Cuk: 27,99g Ca: 521,52mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Magyaros vajkrém <sup>7</sup> , Kígyóuborka  E: 192,44kcal Tel.zsír: 4,10g CH: 27,21g Só: 1,13g  Zsír: 6,48g Feh.: 5,85g Cuk: g Ca: 4,50mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> , Körözött, TV paprika  E: 189,32kcal Tel.zsír: 2,08g CH: 27,28g Só: 1,10g  Zsír: 4,12g Feh.: 7,82g Cuk: g Ca: 32,76mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> , Házi húskrém kkl <sup>12</sup> , paradicsom  E: 201,45kcal Tel.zsír: 1,96g CH: 26,62g Só: 0,93g  Zsír: 8,41g Feh.: 7,15g Cuk: g Ca: 9,67mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup> , Sárgabarack lekvár  E: 202,82kcal Tel.zsír: 0,23g CH: 44,40g Só: 0,86g  Zsír: 0,48g Feh.: 4,17g Cuk: g Ca: mg	Félbarna kenyér <sup>1</sup> , sajtkrém, natur <sup>7</sup> , Kaliforniai paprika  E: 176,86kcal Tel.zsír: 2,55g CH: 29,31g Só: 1,20g  Zsír: 4,04g Feh.: 5,19g Cuk: g Ca: 2,10mg
Energia:	1 012,71kcal	979,18kcal	1 076,72kcal	1 008,89kcal	1 091,76kcal
Zsír:	34,49g	38,85g	43,50g	34,79g	29,33g
Telített zsírsav:	7,98g	12,97g	16,69g	9,62g	16,55g
Fehérje:	32,64g	44,63g	42,34g	39,37g	36,34g
Szénhidrát:	133,37g	100,97g	126,77g	144,22g	163,61g
Hozzáadott cukor:	6,99g	g	g	13,91g	27,99g
Só:	4,33g	3,79g	3,38g	4,01g	3,90g
Ca:	44,69mg	765,72mg	391,21mg	85,34mg	847,22mg

### 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. július 15 - 2024. július 19

2024.07.15 Hétfő	2024.07.16 Kedd	2024.07.17 Szerda	2024.07.18 Csütörtök	2024.07.19 Péntek
<p><b>Tojásleves</b><sup>1,3,9</sup>, <b>Rántott halrúd (sütőben sütv)</b><sup>1,2,3,6,7,9,10</sup>, <b>Párolt bulgur</b><sup>1,9</sup></p> <p>E: 888,97kcal Tel.zsír.: 3,11g CH: 113,86g Só: 3,36g</p> <p>Zsír: 31,81g Feh.: 25,92g Cuk: g Ca: 56,78mg</p>	<p><b>Palócleves sertésből</b><sup>1,3,7,12</sup>, <b>Spenót főzelék</b><sup>1,3,7,8,12</sup>, <b>Főtt tojás</b><sup>3</sup></p> <p>E: 812,01kcal Tel.zsír.: 7,82g CH: 49,21g Só: 3,20g</p> <p>Zsír: 44,65g Feh.: 41,18g Cuk: g Ca: 638,08mg</p>	<p><b>Zöldségleves eperlevéllel</b><sup>1,3,9</sup>, <b>Csirkemell paprikás</b><sup>1,7,12</sup>, <b>Szarvacska tészta</b><sup>1,3</sup></p> <p>E: 841,51kcal Tel.zsír.: 5,90g CH: 97,37g Só: 3,79g</p> <p>Zsír: 28,12g Feh.: 43,13g Cuk: g Ca: 100,91mg</p>	<p><b>Paradicsomleves betűtészta</b><sup>1,3</sup>, <b>Pikáns sült csirkecomb szezámaggal</b><sup>7,11</sup>, <b>Zöldséges rizs</b></p> <p>E: 884,83kcal Tel.zsír.: 5,53g CH: 102,68g Só: 3,74g</p> <p>Zsír: 44,05g Feh.: 38,17g Cuk: 11,19g Ca: 128,62mg</p>	<p><b>Fejtett bableves</b><sup>1,3,12</sup>, <b>Tejbegríz (tejbedara)</b><sup>1,7</sup>, <b>Kakaó szórat</b></p> <p>E: 813,16kcal Tel.zsír.: 9,63g CH: 123,87g Só: 2,93g</p> <p>Zsír: 20,96g Feh.: 25,28g Cuk: 38,98g Ca: 595,47mg</p>
<p>Energia: 888,97kcal Zsír: 31,81g Telített zsírsav: 3,11g Fehérje: 25,92g Szénhidrát: 113,86g Hozzáadott cukor: g Só: 3,36g Ca: 56,78mg</p>	<p>Energia: 812,01kcal Zsír: 44,65g Telített zsírsav: 7,82g Fehérje: 41,18g Szénhidrát: 49,21g Hozzáadott cukor: g Só: 3,20g Ca: 638,08mg</p>	<p>Energia: 841,51kcal Zsír: 28,12g Telített zsírsav: 5,90g Fehérje: 43,13g Szénhidrát: 97,37g Hozzáadott cukor: g Só: 3,79g Ca: 100,91mg</p>	<p>Energia: 884,83kcal Zsír: 44,05g Telített zsírsav: 5,53g Fehérje: 38,17g Szénhidrát: 102,68g Hozzáadott cukor: 11,19g Só: 3,74g Ca: 128,62mg</p>	<p>Energia: 813,16kcal Zsír: 20,96g Telített zsírsav: 9,63g Fehérje: 25,28g Szénhidrát: 123,87g Hozzáadott cukor: 38,98g Só: 2,93g Ca: 595,47mg</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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt