

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. augusztus 26 - 2024. augusztus 30

Étkezés	2024.08.26 Hétfő	2024.08.27 Kedd	2024.08.28 Szerda	2024.08.29 Csütörtök	2024.08.30 Péntek
Reggeli	Forró csoki ⁷ , Briós ^{1,3,7} E: 219,62kcal Tel.zsír: 5,07g CH: 28,45g Só: 0,45g Zsír: 7,57g Feh.: 8,37g Cuk: g Ca: 320,00mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Burgonyás zsemle, Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , Jégsaláta E: 183,37kcal Tel.zsír: 0,69g CH: 27,87g Só: 0,61g Zsír: 4,92g Feh.: 4,98g Cuk: 6,99g Ca: 7,04mg	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	Eper-Homoktövis gyümölcstea ¹² , Magvas fonott ^{1,7,11} , Lilahagymás túrókrém ⁷ , Kápia paprika E: 167,46kcal Tel.zsír: 1,75g CH: 24,65g Só: 0,37g Zsír: 4,48g Feh.: 6,38g Cuk: 6,99g Ca: 25,17mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kukoricás kenyér ¹ , Margarin, Kígyóuborka E: 200,07kcal Tel.zsír: 4,74g CH: 22,65g Só: 0,79g Zsír: 8,04g Feh.: 8,53g Cuk: g Ca: 323,00mg
Tízórai	Őszibarack turmix ⁷ E: 101,98kcal Tel.zsír: 2,00g CH: 15,60g Só: 0,10g Zsír: 2,80g Feh.: 3,25g Cuk: 7,00g Ca: 161,95mg	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	Alma E: 26,10kcal Tel.zsír: g CH: 5,25g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 7,88mg	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	Sárgadinnye kkl E: 36,45kcal Tel.zsír: g CH: 8,55g Só: 0,02g Zsír: 0,09g Feh.: 0,27g Cuk: g Ca: 11,34mg
Ebéd	Tarhonyáshús ^{1,9,12} , cékla E: 262,51kcal Tel.zsír: 0,60g CH: 35,29g Só: 1,52g Zsír: 8,67g Feh.: 11,68g Cuk: 2,40g Ca: 18,66mg	Finomfőzelék ^{1,7} , Sajtos májfelfújt ^{1,3,7,12} E: 259,60kcal Tel.zsír: 4,18g CH: 21,72g Só: 1,26g Zsír: 10,00g Feh.: 16,06g Cuk: 2,00g Ca: 161,74mg	Sajtos-tejfölös csirkemell ⁷ , Párolt bulgur ^{1,9} , Őszibarack befőtt E: 408,16kcal Tel.zsír: 4,24g CH: 47,51g Só: 1,30g Zsír: 12,04g Feh.: 23,94g Cuk: 5,60g Ca: 40,49mg	Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Fasírt (sertés) ^{1,3,12} E: 324,79kcal Tel.zsír: 0,80g CH: 44,82g Só: 1,59g Zsír: 8,34g Feh.: 14,80g Cuk: 4,10g Ca: 52,64mg	Diós guba ^{1,7,8} E: 275,21kcal Tel.zsír: 3,34g CH: 38,88g Só: 0,61g Zsír: 8,82g Feh.: 8,53g Cuk: 9,00g Ca: 148,22mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Fehér kenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , TV paprika E: 218,46kcal Tel.zsír: 5,90g CH: 25,34g Só: 0,72g Zsír: 8,63g Feh.: 9,31g Cuk: g Ca: 422,20mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Rozsos babajka ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , paradicsom E: 258,47kcal Tel.zsír: 4,38g CH: 27,27g Só: 0,75g Zsír: 9,53g Feh.: 11,69g Cuk: g Ca: 331,17mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Vajkrém ⁷ , Kaliforniai paprika E: 227,52kcal Tel.zsír: 6,71g CH: 25,01g Só: 0,76g Zsír: 9,83g Feh.: 9,07g Cuk: g Ca: 323,90mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlesű búzakenyér ¹ , Margarin, Pápai szendvics sonka, Jégcsapretek E: 218,39kcal Tel.zsír: 5,13g CH: 23,88g Só: 1,12g Zsír: 8,74g Feh.: 10,55g Cuk: g Ca: 325,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Tejes kifli ^{1,7} , Gyümölcs joghurt ⁷ E: 296,67kcal Tel.zsír: 6,28g CH: 38,82g Só: 0,52g Zsír: 9,04g Feh.: 11,88g Cuk: g Ca: 500,00mg
Energia:	802,56kcal	810,19kcal	864,34kcal	829,60kcal	808,40kcal
Zsír:	27,67g	28,00g	29,35g	27,06g	25,99g
Telített zsírsav:	13,57g	11,55g	15,67g	11,13g	14,36g
Fehérje:	32,61g	41,39g	41,48g	37,08g	29,21g
Szénhidrát:	104,68g	101,16g	103,27g	104,54g	108,90g
Hozzáadott cukor:	9,40g	8,99g	5,60g	11,09g	9,00g
Só:	2,79g	2,67g	2,43g	3,15g	1,94g
Ca:	922,81mg	542,95mg	692,26mg	418,86mg	982,56mg

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

Étkezés	2024.08.26 Hétfő	2024.08.27 Kedd	2024.08.28 Szerda	2024.08.29 Csütörtök	2024.08.30 Péntek
Tízórai	Forró csoki ⁷ , Briós ^{1,3,7} E: 303,06kcal Tel.zsír: 5,85g CH: 42,94g Só: 0,63g Zsír: 9,22g Feh.: 10,53g Cuk: g Ca: 320,00mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Burgonyás zsemle, Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , Jégsaláta E: 283,90kcal Tel.zsír: 2,49g CH: 48,45g Só: 1,22g Zsír: 4,86g Feh.: 8,54g Cuk: 6,99g Ca: 17,24mg	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	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² , Magvas rigó, rozsos ^{1,6} , Lilahagymás túrókrém ⁷ , Kápia paprika E: 258,50kcal Tel.zsír: 2,14g CH: 37,81g Só: 0,90g Zsír: 6,33g Feh.: 10,59g Cuk: 6,99g Ca: 30,49mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} , Margarin, Kígyóuborka E: 327,52kcal Tel.zsír: 5,14g CH: 46,97g Só: 1,07g Zsír: 8,93g Feh.: 12,65g Cuk: g Ca: 324,50mg
Ebéd	Tárkonyos zöldséglevés, eperlevéllel ^{1,3,7,9} , Tarhonyáshús ^{1,9,12} , cékla E: 552,33kcal Tel.zsír: 3,30g CH: 63,85g Só: 3,10g Zsír: 18,62g Feh.: 24,12g Cuk: 4,79g Ca: 82,59mg	Daragaluskaleves ^{1,3,9} , Fokhagymás sertés sült ¹² , Finomfőzelék ^{1,7} E: 601,67kcal Tel.zsír: 10,84g CH: 39,00g Só: 2,70g Zsír: 34,38g Feh.: 25,53g Cuk: 3,50g Ca: 216,24mg	Karalábélevés (magyaros), tésztával ^{1,3,12} , Sajtos-tejfölös csirkemell ⁷ , Rizibizis, Őszibarack befőtt E: 597,14kcal Tel.zsír: 6,21g CH: 67,84g Só: 3,38g Zsír: 20,76g Feh.: 31,65g Cuk: 8,40g Ca: 80,25mg	Tyúkhúslevés csigatésztával ^{1,3,8,9} , Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Fasírt (sertés) ^{1,3,12} E: 526,93kcal Tel.zsír: 1,06g CH: 66,80g Só: 3,73g Zsír: 17,86g Feh.: 19,24g Cuk: 6,80g Ca: 94,62mg	Fejtett bableves ^{1,3,12} , Diós guba ^{1,7,8} E: 506,64kcal Tel.zsír: 4,53g CH: 72,59g Só: 1,80g Zsír: 14,14g Feh.: 17,55g Cuk: 14,00g Ca: 237,90mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Kockasajt ⁷ , TV paprika E: 198,15kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 28,77g Só: 0,98g Zsír: 5,31g Feh.: 6,17g Cuk: g Ca: 168,27mg	Félbarna kenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , paradicsom E: 194,28kcal Tel.zsír: 0,59g CH: 27,61g Só: 0,97g Zsír: 4,64g Feh.: 7,47g Cuk: g Ca: 14,08mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Vajkrém ⁷ , Kaliforniai paprika E: 194,12kcal Tel.zsír: 4,06g CH: 28,01g Só: 0,97g Zsír: 6,49g Feh.: 5,65g Cuk: g Ca: 5,85mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Margarin, Pápai szendvics sonka, Jégcsapretek E: 172,52kcal Tel.zsír: 1,37g CH: 27,07g Só: 1,48g Zsír: 3,68g Feh.: 7,43g Cuk: g Ca: 8,10mg	Tejes kifli ^{1,7} , Gyümölcs joghurt ⁷ E: 244,88kcal Tel.zsír: 2,45g CH: 41,14g Só: 0,59g Zsír: 3,88g Feh.: 8,02g Cuk: g Ca: 180,00mg
Energia:	1 053,54kcal	1 079,85kcal	1 080,21kcal	957,94kcal	1 079,03kcal
Zsír:	33,15g	43,88g	36,00g	27,87g	26,95g
Telített zsírsav:	12,28g	13,92g	15,72g	4,57g	12,12g
Fehérje:	40,82g	41,54g	47,64g	37,26g	38,23g
Szénhidrát:	135,56g	115,07g	136,85g	131,68g	160,70g
Hozzáadott cukor:	4,79g	10,49g	8,40g	13,79g	14,00g
Só:	4,71g	4,89g	4,90g	6,11g	3,46g
Ca:	570,86mg	247,56mg	406,10mg	133,21mg	742,40mg

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. augusztus 26 - 2024. augusztus 30

2024.08.26 Hétfő	2024.08.27 Kedd	2024.08.28 Szerda	2024.08.29 Csütörtök	2024.08.30 Péntek
<p>Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel^{1,3,7,9}, Tarhonyáshús^{1,9,12}, cékla</p> <p>E: 859,97kcal Tel.zsír.: 5,13g CH: 97,46g Só: 5,51g</p> <p>Zsír: 29,44g Feh.: 38,85g Cuk: 7,99g Ca: 140,60mg</p>	<p>Daragaluskaleves^{1,3,9}, Finomfőzelék^{1,7}, Fokhagymás sertés sült¹²</p> <p>E: 892,79kcal Tel.zsír.: 15,69g CH: 55,32g Só: 4,98g</p> <p>Zsír: 52,11g Feh.: 37,56g Cuk: 5,99g Ca: 292,89mg</p>	<p>Karalábéleves (magyaros), tésztával^{1,3,12}, Sajtos-tejfölös csirkemell⁷, Rizi-bizi⁹</p> <p>E: 854,90kcal Tel.zsír.: 9,55g CH: 88,33g Só: 5,34g</p> <p>Zsír: 32,33g Feh.: 47,90g Cuk: g Ca: 119,35mg</p>	<p>Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,8,9}, Paradicsomos káposztafőzelék¹, Fasírt (sertés)^{1,3,12}</p> <p>E: 850,03kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 109,69g Só: 6,44g</p> <p>Zsír: 28,95g Feh.: 29,59g Cuk: 15,59g Ca: 157,35mg</p>	<p>Fejtett bableves^{1,3,12}, Diós guba^{1,7,8}</p> <p>E: 860,28kcal Tel.zsír.: 7,34g CH: 123,72g Só: 3,40g</p> <p>Zsír: 24,11g Feh.: 28,71g Cuk: 25,99g Ca: 373,15mg</p>
<p>Energia: 859,97kcal Zsír: 29,44g Telített zsírsav: 5,13g Fehérje: 38,85g Szénhidrát: 97,46g Hozzáadott cukor: 7,99g Só: 5,51g Ca: 140,60mg</p>	<p>Energia: 892,79kcal Zsír: 52,11g Telített zsírsav: 15,69g Fehérje: 37,56g Szénhidrát: 55,32g Hozzáadott cukor: 5,99g Só: 4,98g Ca: 292,89mg</p>	<p>Energia: 854,90kcal Zsír: 32,33g Telített zsírsav: 9,55g Fehérje: 47,90g Szénhidrát: 88,33g Hozzáadott cukor: g Só: 5,34g Ca: 119,35mg</p>	<p>Energia: 850,03kcal Zsír: 28,95g Telített zsírsav: 1,67g Fehérje: 29,59g Szénhidrát: 109,69g Hozzáadott cukor: 15,59g Só: 6,44g Ca: 157,35mg</p>	<p>Energia: 860,28kcal Zsír: 24,11g Telített zsírsav: 7,34g Fehérje: 28,71g Szénhidrát: 123,72g Hozzáadott cukor: 25,99g Só: 3,40g Ca: 373,15mg</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