

Bölcsődés étlap

Étlap

2024. október 28 - 2024. október 31

Étkezés	2024.10.28 Hétfő	2024.10.29 Kedd	2024.10.30 Szerda	2024.10.31 Csütörtök
Reggeli	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kakaós kifli ^{1,3,7} E: 283,10kcal Tel.zsír.: 5,55g CH: 38,50g Só: 0,57g Zsír: 8,90g Feh.: 10,80g Cuk: g Ca: 320,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcs ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Kockasajt ⁷ , TV paprika E: 168,30kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 29,32g Só: 0,52g Zsír: 3,20g Feh.: 4,74g Cuk: 6,99g Ca: 102,24mg	Tejeskávé ^{1,7} , Bagett ¹ , Margarin E: 187,55kcal Tel.zsír.: 3,70g CH: 24,28g Só: 0,49g Zsír: 6,72g Feh.: 6,74g Cuk: g Ca: 240,00mg	Tea ¹² , Kukoricás babajka ¹ , Margarin, Baromfi párizsi, paradicsom E: 143,88kcal Tel.zsír.: 1,32g CH: 21,02g Só: 0,70g Zsír: 4,67g Feh.: 4,07g Cuk: 5,00g Ca: 3,74mg
Tízórai	Körte E: 39,75kcal Tel.zsír.: g CH: 9,00g Só: g Zsír: 0,23g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 11,77mg	Házi Almás, zabpelyhes keksz ^{1,3,5,8,11,12} E: 304,54kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 49,18g Só: 0,08g Zsír: 10,65g Feh.: 5,61g Cuk: 11,99g Ca: 18,57mg	Banán E: 57,36kcal Tel.zsír.: g CH: 33,75g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 0,97g Cuk: g Ca: 4,50mg	Alma E: 26,10kcal Tel.zsír.: g CH: 5,25g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 7,88mg
Ebéd	Sertéspörkölt ¹² , Szarvacska tészta ^{1,3} , Csemege uborka E: 311,26kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 38,63g Só: 0,79g Zsír: 9,48g Feh.: 15,90g Cuk: g Ca: 18,39mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Rántott hairúd (sütőben sütv) ^{1,2,3,6,7,9,10} E: 303,47kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 38,04g Só: 1,06g Zsír: 10,79g Feh.: 12,20g Cuk: 4,50g Ca: 123,37mg	Sajtos-tejfölös csirkemell ⁷ , Petrezselymes burgonya, Őszibarack befőtt E: 341,91kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 37,16g Só: 1,33g Zsír: 11,60g Feh.: 21,71g Cuk: 5,60g Ca: 36,09mg	Zöldbableves magyaros ^{1,3,9,12} , Tejberizs ⁷ , Fahéj szórát E: 438,98kcal Tel.zsír.: 6,92g CH: 67,45g Só: 1,01g Zsír: 13,12g Feh.: 11,74g Cuk: 21,99g Ca: 431,28mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Szezámgyöngyös sajtkrém ^{7,11} , Kaliforniai paprika E: 220,01kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 24,75g Só: 0,88g Zsír: 8,63g Feh.: 8,99g Cuk: g Ca: 324,75mg	Limonádé ¹² , Félbarna kenyér ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ , Kígyóuborka E: 159,25kcal Tel.zsír.: 2,70g CH: 26,55g Só: 0,56g Zsír: 4,21g Feh.: 3,12g Cuk: 11,99g Ca: 3,07mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Jégcsapretek E: 230,85kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 23,30g Só: 0,71g Zsír: 9,32g Feh.: 10,97g Cuk: g Ca: 333,77mg	Sajtos pereg ^{1,3,7} , Gyümölcs joghurt ⁷ E: 218,61kcal Tel.zsír.: 3,50g CH: 33,40g Só: 0,34g Zsír: 5,47g Feh.: 6,35g Cuk: g Ca: 180,00mg
Energia:	854,12kcal	935,56kcal	817,67kcal	827,57kcal
Zsír:	27,24g	28,86g	27,71g	23,56g
Telített zsírsav:	11,92g	10,53g	12,23g	11,73g
Fehérje:	35,99g	25,67g	40,39g	22,46g
Szénhidrát:	110,88g	143,09g	118,49g	127,12g
Hozzáadott cukor:	g	35,46g	5,60g	26,99g
Só:	2,24g	2,23g	2,58g	2,06g
Ca:	674,92mg	247,25mg	614,36mg	622,89mg

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. Szezámgyöngy és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Óvodás Étlap

Étlap

2024. október 28 - 2024. október 31

Étkezés	2024.10.28 Hétfő	2024.10.29 Kedd	2024.10.30 Szerda	2024.10.31 Csütörtök
Tízórai	tej 2.8 % zsírtartalommal, Kakaós kifli ^{1,3,7} E: 283,10kcal Tel.zsír.: 5,55g CH: 38,50g Só: 0,57g Zsír: 8,90g Feh.: 10,80g Cuk: g Ca: 320,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcs ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Kockasajt ⁷ , TV paprika E: 292,80kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 50,63g Só: 0,98g Zsír: 5,39g Feh.: 8,91g Cuk: 6,99g Ca: 168,31mg	Tejeskávé ^{1,7} , Zöldséges stangli ^{1,7} , Margarin E: 313,10kcal Tel.zsír.: 4,81g CH: 43,66g Só: 1,01g Zsír: 9,05g Feh.: 11,97g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea ¹² , Kukoricás babajka ¹ , Margarin, Baromfi párizsi, paradicsom E: 163,81kcal Tel.zsír.: 1,54g CH: 23,63g Só: 0,80g Zsír: 5,49g Feh.: 4,61g Cuk: 6,99g Ca: 5,15mg
Ebéd	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} , Sertéspörkölt ¹² , Szarvacska tészta ^{1,3} , Csemege uborka E: 516,17kcal Tel.zsír.: 3,97g CH: 55,74g Só: 2,23g Zsír: 19,58g Feh.: 26,62g Cuk: g Ca: 86,27mg	Daragaluskaleves ^{1,3,9} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Rántott halrúd (sütőben sütte) ^{1,2,3,6,7,9,10} , Banán E: 608,96kcal Tel.zsír.: 4,65g CH: 98,51g Só: 2,78g Zsír: 20,87g Feh.: 22,21g Cuk: 5,00g Ca: 206,66mg	Tavaszi karalábéleves ^{1,3,9} , Sajtos- tejfölös csirkemell ⁷ , Petrezselymes burgonya, Őszibarack befőtt E: 550,28kcal Tel.zsír.: 5,96g CH: 59,71g Só: 2,84g Zsír: 19,94g Feh.: 30,90g Cuk: 8,40g Ca: 79,39mg	Zöldbableves magyaros ^{1,3,9,12} , Tejberizs ⁷ , Fahéj szórát E: 547,73kcal Tel.zsír.: 8,33g CH: 82,74g Só: 1,49g Zsír: 17,05g Feh.: 14,51g Cuk: 25,99g Ca: 526,52mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Szezámmagos sajtkrém ^{7,11} , Kaliforniai paprika E: 190,42kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 28,40g Só: 1,20g Zsír: 4,84g Feh.: 5,50g Cuk: g Ca: 8,80mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ , 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 tönkölybúza kenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Jégcsapretek E: 187,76kcal Tel.zsír.: 0,54g CH: 26,20g Só: 0,92g Zsír: 4,66g Feh.: 7,60g Cuk: g Ca: 17,98mg	Sajtos pereg ^{1,3,7} , Gyümölcs joghurt ⁷ E: 321,07kcal Tel.zsír.: 4,90g CH: 50,30g Só: 0,63g Zsír: 7,94g Feh.: 8,95g Cuk: g Ca: 180,00mg
Energia:	989,69kcal	1 094,19kcal	1 051,13kcal	1 032,61kcal
Zsír:	33,32g	32,74g	33,65g	30,47g
Telített zsírsav:	12,02g	11,87g	11,30g	14,77g
Fehérje:	42,92g	36,98g	50,47g	28,07g
Szénhidrát:	122,65g	176,35g	129,57g	156,67g
Hozzáadott cukor:	g	11,99g	8,40g	32,98g
Só:	4,00g	4,89g	4,77g	2,92g
Ca:	415,07mg	379,47mg	417,37mg	711,66mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfű

Felnőtt Étlap

Étlap

2024. október 28 - 2024. október 31

2024.10.28 Hétfő	2024.10.29 Kedd	2024.10.30 Szerda	2024.10.31 Csütörtök
<p>Gombaleves (tejfölös)^{1,3,7,9}, Sertéspörkölt¹², Szarvacska tészta^{1,3}, Csemege uborka</p> <p>E: 822,82kcal Tel.zsír: 5,36g CH: 90,31g Só: 4,40g</p> <p>Zsír: 30,51g Feh.: 42,34g Cuk: g Ca: 130,83mg</p>	<p>Daragaluskaleves^{1,3,9}, Zöldborsó főzelék^{1,7}, Rántott halrúd (sütőben sütvé)^{1,2,3,6,7,9,10}</p> <p>E: 817,76kcal Tel.zsír: 6,31g CH: 96,70g Só: 4,86g</p> <p>Zsír: 30,38g Feh.: 32,27g Cuk: 6,79g Ca: 275,77mg</p>	<p>Tavaszi karalábéleves^{1,3,9}, Sajtos-tejfölös csirkemell⁷, Petrezselymes burgonya, Őszibarack befőtt</p> <p>E: 845,54kcal Tel.zsír: 9,22g CH: 89,87g Só: 5,60g</p> <p>Zsír: 31,63g Feh.: 46,88g Cuk: 11,20g Ca: 121,79mg</p>	<p>Zöldbableves magyaros^{1,3,9,12}, Tejberizs⁷, Fahéj szórát</p> <p>E: 866,85kcal Tel.zsír: 10,76g CH: 134,67g Só: 2,86g</p> <p>Zsír: 26,45g Feh.: 20,16g Cuk: 41,98g Ca: 657,09mg</p>
<p>Energia: 822,82kcal Zsír: 30,51g Telített zsírsav: 5,36g Fehérje: 42,34g Szénhidrát: 90,31g Hozzáadott cukor: g Só: 4,40g Ca: 130,83mg</p>	<p>Energia: 817,76kcal Zsír: 30,38g Telített zsírsav: 6,31g Fehérje: 32,27g Szénhidrát: 96,70g Hozzáadott cukor: 6,79g Só: 4,86g Ca: 275,77mg</p>	<p>Energia: 845,54kcal Zsír: 31,63g Telített zsírsav: 9,22g Fehérje: 46,88g Szénhidrát: 89,87g Hozzáadott cukor: 11,20g Só: 5,60g Ca: 121,79mg</p>	<p>Energia: 866,85kcal Zsír: 26,45g Telített zsírsav: 10,76g Fehérje: 20,16g Szénhidrát: 134,67g Hozzáadott cukor: 41,98g Só: 2,86g Ca: 657,09mg</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