

Mészöly Tabajd - Óvoda

Étlap

2024. november 4 - 2024. november 8

Étkezés	2024.11.04 Hétfő	2024.11.05 Kedd	2024.11.06 Szerda	2024.11.07 Csütörtök	2024.11.08 Péntek
Tízórai	Tej⁷, fahéjas gabonapehely¹ E: 212kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 35,53g Só: 0,09g Zsír: 3,78g Feh.: 8,48g H.Cuk: g Ca: 228,00mg	Kakaó⁷, kockasajt⁷, kifli^{1,7} E: 318kcal Tel.zsír.: 0,89g CH: 53,03g Só: 0,59g Zsír: 6,28g Feh.: 11,20g H.Cuk: 16,33g Ca: 123,86mg	Lekvár sárgabarack, Margarin, Tej⁷, tk kenyér¹ E: 339kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 52,28g Só: 1,08g Zsír: 7,77g Feh.: 12,94g H.Cuk: 6,52g Ca: 231,16mg	Tejbeköles⁷, Kakaó szórat E: 284kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 50,46g Só: 0,01g Zsír: 4,41g Feh.: 10,24g H.Cuk: 15,77g Ca: 240,09mg	Körözött⁷, Tejeskávés⁷, tk kenyér¹, zöldség E: 375kcal Tel.zsír.: 3,71g CH: 54,69g Só: 0,84g Zsír: 8,47g Feh.: 16,17g H.Cuk: 11,99g Ca: 262,87mg
Ebéd	Zöldségleves⁹, Alma, Bolognai spagetti^{1,7,9} E: 500kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 60,88g Só: 0,77g Zsír: 16,32g Feh.: 25,82g H.Cuk: g Ca: 130,25mg	Tojásleves, csurgatott^{1,3}, Sertéspörkölt, Főtt burgonya E: 356kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 35,31g Só: 0,31g Zsír: 15,52g Feh.: 17,68g H.Cuk: g Ca: 35,49mg	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal⁷, Temesvári csirkeragu^{1,7}, Párolt bulgur¹ E: 475kcal Tel.zsír.: 3,41g CH: 57,82g Só: 0,80g Zsír: 18,03g Feh.: 21,61g H.Cuk: 0,05g Ca: 106,76mg	Lebbencsleves¹, Sárgaborsó főzelék¹, Sült bécsi virsli E: 570kcal Tel.zsír.: 6,69g CH: 61,85g Só: 1,85g Zsír: 22,41g Feh.: 29,35g H.Cuk: g Ca: 61,86mg	Szilvaleves^{1,7}, Töltött panírozott halfilé (sütőben sütte)^{1,3,4}, Párolt rizs E: 404kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 60,64g Só: 1,12g Zsír: 9,75g Feh.: 16,26g H.Cuk: 5,99g Ca: 54,67mg
Uzsonna	Szalámi csemege, Vaj⁷, zöldség, tk kenyér¹ E: 297kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 33,99g Só: 1,68g Zsír: 11,64g Feh.: 9,87g H.Cuk: g Ca: 3,95mg	Mandarin, Magyaros vajkrém⁷, zöldség, zsemle¹ E: 286kcal Tel.zsír.: g CH: 44,48g Só: 0,90g Zsír: 7,17g Feh.: 7,04g H.Cuk: g Ca: 25,30mg	Párizsi⁶, Margarin, szórt sajtos kifli^{1,7}, zöldség E: 259kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,90g Só: 1,04g Zsír: 11,05g Feh.: 9,23g H.Cuk: g Ca: 5,44mg	Pulyka sonka, zöldség, margarin, tk kenyér¹ E: 202kcal Tel.zsír.: 2,88g CH: 18,26g Só: 0,92g Zsír: 9,30g Feh.: 8,16g H.Cuk: g Ca: 22,88mg	magvas stangli^{1,7,8,11}, vajkrém⁷, zöldség E: 276kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 28,84g Só: 0,54g Zsír: 13,04g Feh.: 7,22g H.Cuk: g Ca: 2,50mg
Energia:	1 009,14kcal	959,74kcal	1 073,02kcal	1 056,29kcal	1 054,54kcal
Zsír:	31,73g	28,96g	36,85g	36,12g	31,26g
Telített zsírsav:	9,05g	2,26g	7,64g	11,56g	9,63g
Fehérje:	44,16g	35,92g	43,77g	47,74g	39,65g
Szénhidrát:	130,40g	132,82g	138,00g	130,57g	144,17g
Hozzáadott cukor:	g	16,33g	6,57g	15,77g	17,98g
Só:	2,54g	1,81g	2,92g	2,78g	2,49g
Ca:	362,20mg	184,65mg	343,36mg	324,83mg	320,03mg

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

A változás jogát fenntartjuk!