

Mészöly Tabajd - Bölcsőde

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
Reggeli	Tej ⁷ , fahéjas gabonapehely ¹ E: 212kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 35,53g Só: 0,09g Zsír: 3,78g Feh.: 8,48g H.Cuk: g Ca: 228,00mg	Kakaó ⁷ , kockasajt ⁷ , kifli ^{1,7} , zöldség E: 298kcal Tel.zsír.: 0,86g CH: 46,24g Só: 0,59g Zsír: 6,24g Feh.: 11,09g H.Cuk: 9,55g Ca: 120,57mg	Lekvár sárgabarack, Margarin, Tej ⁷ , tk kenyér ¹ E: 315kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 50,98g Só: 1,06g Zsír: 5,75g Feh.: 12,92g H.Cuk: 5,43g Ca: 230,42mg	Tejbeköles ⁷ , Kakaó szórat E: 236kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 41,53g Só: 0,00g Zsír: 3,74g Feh.: 8,69g H.Cuk: 11,88g Ca: 202,99mg	Körözött ⁷ , Tejeskávé ⁷ , zöldség E: 158kcal Tel.zsír.: 2,30g CH: 18,60g Só: 0,05g Zsír: 5,09g Feh.: 7,15g H.Cuk: 7,99g Ca: 138,80mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Körte E: 48kcal Tel.zsír.: g CH: 10,80g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 14,13mg	Mandarin E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 20,70mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Körte E: 48kcal Tel.zsír.: g CH: 10,80g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 14,13mg
Ebéd	Bolognai spagetti ^{1,7,9} E: 323kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 40,06g Só: 0,45g Zsír: 9,33g Feh.: 18,85g H.Cuk: g Ca: 54,82mg	Sertéspörkölt, Főtt burgonya E: 202kcal Tel.zsír.: 0,46g CH: 20,43g Só: 0,20g Zsír: 8,07g Feh.: 11,30g H.Cuk: g Ca: 17,86mg	Temesvári csirkeragu ^{1,7} , Párolt bulgur ¹ E: 280kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 34,49g Só: 0,53g Zsír: 9,88g Feh.: 14,77g H.Cuk: g Ca: 45,81mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sült bécsi virsli, tk kenyér ¹ E: 341kcal Tel.zsír.: 4,48g CH: 32,26g Só: 1,66g Zsír: 15,36g Feh.: 16,92g H.Cuk: g Ca: 72,31mg	Halrudacska rántva sütőben sütv ^{1,3,4} , Párolt rizs E: 321kcal Tel.zsír.: 1,08g CH: 39,20g Só: 0,01g Zsír: 14,00g Feh.: 8,32g H.Cuk: g Ca: 6,40mg
Uzsonna	Szalámi csemege, Vaj ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ E: 271kcal Tel.zsír.: 3,70g CH: 33,98g Só: 1,47g Zsír: 9,33g Feh.: 8,61g H.Cuk: g Ca: 3,05mg	Mandarin, Magyaros vajkrém ⁷ , zöldség, zsemle ¹ E: 276kcal Tel.zsír.: g CH: 42,52g Só: 0,90g Zsír: 7,11g Feh.: 6,90g H.Cuk: g Ca: 20,70mg	Párizsi ⁶ , Margarin, szórt sajtos kifli ^{1,7} , zöldség E: 230kcal Tel.zsír.: 0,65g CH: 27,88g Só: 0,93g Zsír: 8,12g Feh.: 8,63g H.Cuk: g Ca: 3,92mg	Pulyka sonka, tk kenyér ¹ , zöldség, margarin E: 240kcal Tel.zsír.: 2,83g CH: 26,53g Só: 1,13g Zsír: 9,34g Feh.: 8,83g H.Cuk: g Ca: 19,28mg	magvas stangli ^{1,7,8,11} , vajkrém ⁷ , 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:	837,20kcal	824,62kcal	867,19kcal	847,70kcal	802,64kcal
Zsír:	22,80g	21,69g	24,01g	28,80g	32,40g
Telített zsírsav:	6,80g	1,32g	4,53g	9,00g	7,24g
Fehérje:	36,30g	29,65g	36,95g	34,79g	23,05g
Szénhidrát:	115,86g	119,99g	122,17g	106,62g	97,44g
Hozzáadott cukor:	g	9,55g	5,43g	11,88g	7,99g
Só:	2,02g	1,69g	2,52g	2,80g	0,60g
Ca:	295,32mg	173,26mg	300,85mg	304,03mg	161,83mg

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!