

Mészöly Tabajd - Óvoda

Étlap

2024. november 18 - 2024. november 22

Étkezés	2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek
Tízórai	Kukoricapehely, Tej ₇ E: 245kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 43,80g Só: g Zsír: 3,24g Feh.: 9,88g H.Cuk: g Ca: 233,20mg	Snidlinges túrókrém ₇ , Kakaó ₇ , tk kenyér ₁ E: 257kcal Tel.zsír.: 2,46g CH: 40,06g Só: 0,65g Zsír: 4,94g Feh.: 11,97g H.Cuk: 16,33g Ca: 158,73mg	Párizsi ₆ , Tea, zsemle ₁ , margarin, zöldség E: 347kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 40,67g Só: 1,34g Zsír: 14,79g Feh.: 8,53g H.Cuk: 6,99g Ca: 8,63mg	Tejbedara (tejbegríz) fahéjas szórattal _{1,7} E: 300kcal Tel.zsír.: 3,05g CH: 51,09g Só: 0,20g Zsír: 5,98g Feh.: 10,13g H.Cuk: 14,00g Ca: 258,94mg	Tojásrántotta ₃ , Karamellás tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 311kcal Tel.zsír.: 2,63g CH: 41,79g Só: 0,82g Zsír: 8,66g Feh.: 15,26g H.Cuk: 14,99g Ca: 217,97mg
Ebéd	Húsleves (sertés), cérnametélttel _{1,3,8,9} , Párolt sertéskaraj, Gyümölcsmártás _{1,7} , Kuszkusz E: 606kcal Tel.zsír.: 1,72g CH: 74,19g Só: 1,35g Zsír: 16,55g Feh.: 35,93g H.Cuk: 9,99g Ca: 117,51mg	Gombakrémleves ₇ , Levesgyöngy betét _{1,3,7} , Zöldborsós csirkeragu ₁ , Párolt rizs E: 486kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 52,66g Só: 0,18g Zsír: 24,47g Feh.: 21,66g H.Cuk: g Ca: 69,05mg	Francia hagymaleves kiflikarikával _{1,3,7,8} , Stefánia vagdalt _{1,3} , Burgonyapüré ₇ E: 560kcal Tel.zsír.: 7,36g CH: 60,37g Só: 1,05g Zsír: 22,40g Feh.: 28,24g H.Cuk: g Ca: 245,10mg	Grízgaluska leves _{1,3,9} , Lencsefőzelék _{1,7,10} , tk kenyér ₁ , baromfi virslie ₆ E: 593kcal Tel.zsír.: 4,95g CH: 65,24g Só: 1,53g Zsír: 24,02g Feh.: 27,09g H.Cuk: 1,00g Ca: 96,05mg	Palócleves csirkéből _{1,7} , Túrós csusza _{1,7} E: 476kcal Tel.zsír.: 5,87g CH: 47,68g Só: 0,35g Zsír: 19,84g Feh.: 25,35g H.Cuk: g Ca: 102,17mg
Uzsonna	Tonhalkrém joghurttal _{4,7,10} , tk kenyér ₁ , zöldség E: 118kcal Tel.zsír.: 0,25g CH: 17,39g Só: 0,55g Zsír: 2,11g Feh.: 4,30g H.Cuk: g Ca: 8,53mg	kakaós kifli _{1,3,7} E: 222kcal Tel.zsír.: g CH: 35,56g Só: 0,51g Zsír: 5,39g Feh.: 6,65g H.Cuk: g Ca: mg	Tojáskrém _{3,7,10} , kifli _{1,7} , zöldség E: 219kcal Tel.zsír.: 1,06g CH: 30,76g Só: 0,68g Zsír: 6,01g Feh.: 8,06g H.Cuk: g Ca: 7,65mg	Padlizsánkrém ₇ , zsemle ₁ E: 200kcal Tel.zsír.: 0,12g CH: 35,02g Só: 0,92g Zsír: 3,22g Feh.: 6,69g H.Cuk: g Ca: 11,46mg	vajkrém ₇ , kifli _{1,7} E: 243kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 30,76g Só: 0,58g Zsír: 10,10g Feh.: 6,32g H.Cuk: g Ca: 2,50mg
Energia:	969,43kcal	965,43kcal	1 126,51kcal	1 092,85kcal	1 030,96kcal
Zsír:	21,90g	34,80g	43,19g	33,22g	38,60g
Telített zsírsav:	3,63g	5,37g	11,02g	8,11g	12,36g
Fehérje:	50,11g	40,28g	44,82g	43,91g	46,93g
Szénhidrát:	135,37g	128,28g	131,80g	151,34g	120,23g
Hozzáadott cukor:	9,99g	16,33g	6,99g	15,00g	14,99g
Só:	1,90g	1,34g	3,06g	2,65g	1,76g
Ca:	359,24mg	227,78mg	261,39mg	366,45mg	322,64mg

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!