

Mészöly Tabajd - Bölcsőde

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
Reggeli	Kukoricapehely, tej ⁷ E: 195kcal Tel.zsír.: 3,06g CH: 27,20g Só: g Zsír: 5,72g Feh.: 8,34g H.Cuk: g Ca: 242,60mg	Snidlinges túrókrém ⁷ , Kakaó ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ E: 240kcal Tel.zsír.: 1,93g CH: 37,05g Só: 0,72g Zsír: 4,04g Feh.: 10,90g H.Cuk: 9,55g Ca: 144,15mg	Párizsi ⁶ , Tea, zsemle ¹ , margarin, zöldség E: 326kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 38,49g Só: 1,24g Zsír: 13,83g Feh.: 7,90g H.Cuk: 5,00g Ca: 6,37mg	Tejbedara (tejbegríz) fahéjas szórattal ^{1,7} E: 251kcal Tel.zsír.: 2,59g CH: 42,43g Só: 0,10g Zsír: 5,08g Feh.: 8,62g H.Cuk: 11,00g Ca: 215,85mg	Tojásrántotta ³ , Karamellás tej ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 262kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 33,55g Só: 0,82g Zsír: 7,76g Feh.: 13,21g H.Cuk: 9,99g Ca: 149,53mg
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	Banán E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g H.Cuk: g Ca: 5,40mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg
Ebéd	Húsleves (sertés), cérnametél ^{1,3,8,9} , Párolt sertéskaraj, Gyümölcsmártás ^{1,7} , Kuszkusz E: 446kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 57,52g Só: 0,92g Zsír: 11,33g Feh.: 25,27g H.Cuk: 6,99g Ca: 90,16mg	Zöldborsós csirkeragu ¹ , Párolt rizs E: 278kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 35,97g Só: 0,02g Zsír: 11,99g Feh.: 12,65g H.Cuk: g Ca: 27,59mg	Stefánia vagdalt ^{1,3} , Burgonyapüré ⁷ E: 289kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 33,95g Só: 0,31g Zsír: 10,02g Feh.: 15,49g H.Cuk: g Ca: 67,40mg	Finomfőzelék ^{1,7} , tk kenyér ¹ , baromfi virslis ⁶ E: 291kcal Tel.zsír.: 2,55g CH: 30,26g Só: 1,46g Zsír: 12,41g Feh.: 13,17g H.Cuk: g Ca: 74,08mg	Palócleves csirkéből ^{1,7} , Túrós csusza ^{1,7} E: 363kcal Tel.zsír.: 4,36g CH: 37,54g Só: 0,28g Zsír: 14,48g Feh.: 19,48g H.Cuk: g Ca: 76,23mg
Uzsonna	Tonhalkrém joghurttal ^{4,7,10} , zöldség, tk kenyér ¹ E: 135kcal Tel.zsír.: 0,20g CH: 21,45g Só: 0,67g Zsír: 1,86g Feh.: 4,79g H.Cuk: g Ca: 5,68mg	Alma, kakaós kifli ^{1,3,7} E: 253kcal Tel.zsír.: g CH: 41,86g Só: 0,52g Zsír: 5,75g Feh.: 7,01g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Tojáskrém ^{3,7,10} , kifli ^{1,7} , zöldség E: 214kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 30,68g Só: 0,66g Zsír: 5,52g Feh.: 7,86g H.Cuk: g Ca: 6,96mg	Padlizsánkrém ⁷ , zsemle ¹ E: 195kcal Tel.zsír.: 0,08g CH: 34,39g Só: 0,91g Zsír: 3,13g Feh.: 6,47g H.Cuk: g Ca: 7,92mg	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:	806,43kcal	818,93kcal	871,16kcal	832,05kcal	899,16kcal
Zsír:	19,27g	22,06g	29,65g	20,71g	32,70g
Telített zsírsav:	4,52g	2,50g	5,03g	5,22g	10,36g
Fehérje:	38,76g	30,92g	31,88g	29,43g	39,37g
Szénhidrát:	112,47g	125,67g	111,93g	128,85g	108,15g
Hozzáadott cukor:	6,99g	9,55g	5,00g	11,00g	9,99g
Só:	1,59g	1,26g	2,22g	2,52g	1,70g
Ca:	347,89mg	195,31mg	101,44mg	303,25mg	237,71mg

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. Csillaggyűrt

A változás jogát fenntartjuk!