

Mészöly Tabajd - Óvoda

Étlap

2025. március 17 - 2025. március 21

Étkezés	2025.03.17 Hétfő	2025.03.18 Kedd	2025.03.19 Szerda	2025.03.20 Csütörtök	2025.03.21 Péntek
Tízórai	Tej ₇ , fahéjas gabonapehely ₁ E: 289kcal Tel.zsír.: 2g CH: 52g Só: 0,2g Zsír: 4g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 228mg	Májkrem ₆ , Vaniliás tej ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ E: 317kcal Tel.zsír.: 4g CH: 38g Só: 1,4g Zsír: 10g Feh.: 15g H.Cuk: 1g Ca: 208mg	Bundás kenyér _{1,3,7} , Tej ₇ , ketchup, zöldség E: 296kcal Tel.zsír.: 3g CH: 33g Só: 1,0g Zsír: 11g Feh.: 14g H.Cuk: 3g Ca: 256mg	Tejeskávé ₇ , zöldség, csirkemell sonka ₆ , tk kenyér ₁ E: 333kcal Tel.zsír.: 2g CH: 54g Só: 1,1g Zsír: 4g Feh.: 16g H.Cuk: 12g Ca: 235mg	Tej ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ , vajkrem ₇ E: 348kcal Tel.zsír.: 7g CH: 37g Só: 0,8g Zsír: 16g Feh.: 12g H.Cuk: g Ca: 232mg
Ebéd	Babgulyás fejtett babból _{1,9} , Zöldséges rizottó ₇ , tk kenyér ₁ E: 594kcal Tel.zsír.: 4g CH: 72g Só: 2,0g Zsír: 23g Feh.: 22g H.Cuk: g Ca: 142mg	Zellerkrémleves kenyérkockával _{1,3,7,8,9} , Bográcsos csirke tokány zöldborsóval ₇ , Tészta köret ₁ E: 497kcal Tel.zsír.: 5g CH: 63g Só: 1,7g Zsír: 20g Feh.: 22g H.Cuk: g Ca: 127mg	Vajgaluskaleves _{1,3} , Zöldbabfőzelék _{1,7} , Sertés apró ₁ , tk kenyér ₁ E: 427kcal Tel.zsír.: 3g CH: 42g Só: 0,9g Zsír: 18g Feh.: 22g H.Cuk: g Ca: 96mg	Burgonyaleves (magyaros) ₁ , Sült csirkecombfilé bőr nélkül, Párolt rizs, Majonézes kukorica saláta fél adag _{3,7,10} E: 411kcal Tel.zsír.: 2g CH: 42g Só: 1,6g Zsír: 23g Feh.: 14g H.Cuk: 1g Ca: 31mg	Zöldborsós csirkeraguleves _{1,9} , Grízes (darás) tészta ₁ E: 444kcal Tel.zsír.: 1g CH: 73g Só: 1,1g Zsír: 6g Feh.: 23g H.Cuk: 14g Ca: 50mg
Uzsonna	Sajtkrém köményes házi ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 220kcal Tel.zsír.: 4g CH: 18g Só: 1,4g Zsír: 8g Feh.: 15g H.Cuk: g Ca: 161mg	Kifli _{1,3} , kockasajt ₇ E: 143kcal Tel.zsír.: g CH: 24g Só: 0,6g Zsír: 3g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 8mg	kakaós kifli _{1,3,7} , gyümölcs joghurt ₇ E: 311kcal Tel.zsír.: 2g CH: 43g Só: 0,9g Zsír: 10g Feh.: 11g H.Cuk: 10g Ca: 152mg	Zsemle _{1,3,7} , Padlizsánkrém majonézzel _{3,10} , zöldség E: 181kcal Tel.zsír.: 0g CH: 30g Só: 0,8g Zsír: 3g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 16mg	Kakaós csiga _{1,3,7} E: 108kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: g Zsír: 3g Feh.: 2g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 103,57kcal	956,74kcal	1 033,42kcal	924,99kcal	899,89kcal
Zsír:	35,88g	33,13g	38,73g	30,46g	24,33g
Telített zsírsav:	9,78g	8,57g	7,76g	4,38g	8,07g
Fehérje:	47,30g	42,62g	46,95g	34,91g	37,95g
Szénhidrát:	141,48g	124,30g	118,26g	126,90g	128,99g
Hozzáadott cukor:	g	1,00g	12,55g	12,79g	13,86g
Só:	3,55g	3,66g	2,76g	3,53g	1,84g
Ca:	530,73mg	343,82mg	504,93mg	281,77mg	281,58mg

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!