

Mészöly Tabajd - Óvoda

Étlap

2025. március 24 - 2025. március 28

Étkezés	2025.03.24 Hétfő	2025.03.25 Kedd	2025.03.26 Szerda	2025.03.27 Csütörtök	2025.03.28 Péntek
Tízórai	Szalámi csemege, zöldség, margarin, toast kenyér teljesörlésű ^{1,3,7} E: 282kcal Tel.zsír.: 5g CH: 25g Só: 0,7g Zsír: 16g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: 4mg	tk kenyér ¹ , eidami sajt ⁷ , margarin, zöldség E: 308kcal Tel.zsír.: 9g CH: 18g Só: 1,4g Zsír: 19g Feh.: 14g H.Cuk: g Ca: 321mg	ketchup, tk kenyér ¹ , baromfi virsli ⁶ E: 282kcal Tel.zsír.: 2g CH: 31g Só: 2,2g Zsír: 11g Feh.: 13g H.Cuk: 3g Ca: 18mg	Főtt tojás ³ , Vaj ⁷ , Kakaó ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ E: 329kcal Tel.zsír.: 4g CH: 47g Só: 0,9g Zsír: 9g Feh.: 13g H.Cuk: 16g Ca: 135mg	Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , vajkrém ⁷ , zöldség E: 310kcal Tel.zsír.: 5g CH: 36g Só: 0,8g Zsír: 12g Feh.: 12g H.Cuk: g Ca: 231mg
Ebéd	Zöldség krémleves ^{1,7,9} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Sertéssült feltét fokhagymás, Burgonyapüré ⁷ , céklasaláta E: 514kcal Tel.zsír.: 4g CH: 55g Só: 1,7g Zsír: 22g Feh.: 23g H.Cuk: 3g Ca: 147mg	Hagymaleves ^{1,7,8} , Lencsefőzelék ^{1,7,10} , tk kenyér ¹ , baromfi virsli ⁶ E: 612kcal Tel.zsír.: 6g CH: 62g Só: 2,7g Zsír: 26g Feh.: 30g H.Cuk: 1g Ca: 96mg	Zöldségleves ⁹ , Sertéspörkölt, Galuska ^{1,3} , Csemege uborka E: 535kcal Tel.zsír.: 2g CH: 54g Só: 1,7g Zsír: 23g Feh.: 28g H.Cuk: g Ca: 91mg	Almaleves ^{1,7} , Gyros tál ^{7,8} E: 565kcal Tel.zsír.: 4g CH: 65g Só: 0,7g Zsír: 19g Feh.: 29g H.Cuk: 6g Ca: 144mg	Gulyásleves csipetkével ^{1,3} , Szilvás derelye ^{1,3,7} , Porcukor szórat E: 494kcal Tel.zsír.: 2g CH: 81g Só: 1,2g Zsír: 9g Feh.: 21g H.Cuk: 6g Ca: 32mg
Uzsonna	Zsemle ^{1,3,7} , zöldség, magyaros vajkrém ⁷ E: 221kcal Tel.zsír.: g CH: 30g Só: 0,8g Zsír: 8g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 11mg	Zsemle ^{1,3,7} , Tonhalkrém ^{4,10} , zöldség E: 175kcal Tel.zsír.: 0g CH: 29g Só: 0,8g Zsír: 3g Feh.: 6g H.Cuk: g Ca: 16mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Párizsi ⁶ , Margarin, zöldség E: 235kcal Tel.zsír.: 3g CH: 23g Só: 1,3g Zsír: 11g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 71mg	Kifli ^{1,3} , Túrókrém ⁷ , zöldség E: 167kcal Tel.zsír.: 2g CH: 24g Só: 0,9g Zsír: 3g Feh.: 8g H.Cuk: g Ca: 42mg	Túrós táska ^{1,3,7} E: 117kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: g Zsír: 2g Feh.: 4g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 016,50kcal	1 095,32kcal	1 052,05kcal	1 060,32kcal	920,80kcal
Zsír:	45,50g	48,39g	43,97g	31,22g	22,86g
Telített zsírsav:	8,99g	15,86g	7,65g	9,41g	7,50g
Fehérje:	35,09g	49,58g	49,87g	49,99g	37,47g
Szénhidrát:	109,50g	108,08g	108,26g	136,58g	136,84g
Hozzáadott cukor:	3,20g	1,00g	2,80g	22,32g	6,00g
Só:	3,22g	4,93g	5,13g	2,54g	1,95g
Ca:	161,77mg	433,12mg	179,35mg	320,78mg	262,95mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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!