

Mészöly Tabajd - Bölcsőde

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
<b>Reggeli</b>	Tej <sub>7</sub> , fahéjas gabonapehely <sub>1</sub> E: 289kcal Tel.zsír: 2g CH: 52g Só: 0,2g Zsír: 4g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 228mg	Májkrem <sub>6</sub> , Vaniliás tej <sub>7</sub> , zöldség, tk kenyér <sub>1</sub> E: 243kcal Tel.zsír: 2g CH: 33g Só: 1,1g Zsír: 6g Feh.: 11g H.Cuk: 0g Ca: 138mg	Bundás kenyér <sub>1,3,7</sub> , Tej <sub>7</sub> , ketchup, zöldség E: 254kcal Tel.zsír: 3g CH: 29g Só: 0,9g Zsír: 9g Feh.: 12g H.Cuk: 3g Ca: 250mg	Tejeskávé <sub>7</sub> , zöldség, csirkemell sonka <sub>6</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> E: 265kcal Tel.zsír: 1g CH: 44g Só: 1,1g Zsír: 2g Feh.: 13g H.Cuk: 8g Ca: 120mg	Tej <sub>7</sub> , zöldség, tk kenyér <sub>1</sub> , vajkrem <sub>7</sub> E: 348kcal Tel.zsír: 7g CH: 37g Só: 0,8g Zsír: 16g Feh.: 12g H.Cuk: g Ca: 232mg
<b>Tízórai</b>	Alma E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 9mg	almalé szűrt 100%-os E: 108kcal Tel.zsír: g CH: 27g Só: g Zsír: 1g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: mg	Körte E: 48kcal Tel.zsír: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 14mg	narancslé 100% E: 121kcal Tel.zsír: g CH: 29g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g H.Cuk: 20g Ca: 9mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 9mg
<b>Ebéd</b>	Gulyásleves csipetkével <sub>1,3</sub> , Zöldséges rizottó <sub>7</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> E: 441kcal Tel.zsír: 3g CH: 60g Só: 1,8g Zsír: 12g Feh.: 22g H.Cuk: g Ca: 104mg	Bográcsos csirketokány zöldborsóval <sub>7</sub> , Tészta köret <sub>1</sub> E: 298kcal Tel.zsír: 1g CH: 41g Só: 0,6g Zsír: 11g Feh.: 15g H.Cuk: g Ca: 45mg	Zöldbabfőzelék <sub>1,7</sub> , Sertés apró <sub>1</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> E: 314kcal Tel.zsír: 2g CH: 30g Só: 0,7g Zsír: 13g Feh.: 18g H.Cuk: g Ca: 60mg	Sült csirkecombfilé bőr nélkül, Párolt rizs, Majonézes kukorica saláta <sub>3,7,10</sub> E: 309kcal Tel.zsír: 2g CH: 29g Só: 1,6g Zsír: 19g Feh.: 11g H.Cuk: 1g Ca: 19mg	Zöldborsós csirkeraguleves <sub>1,9</sub> , Grízes (darás) tészta <sub>1</sub> E: 345kcal Tel.zsír: 0g CH: 57g Só: 0,7g Zsír: 4g Feh.: 19g H.Cuk: 10g Ca: 41mg
<b>Uzsonna</b>	Sajtkrém köményes házi <sub>7</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség E: 180kcal Tel.zsír: 3g CH: 17g Só: 1,1g Zsír: 5g Feh.: 12g H.Cuk: g Ca: 120mg	Kifli <sub>1,3</sub> , kockasajt <sub>7</sub> E: 143kcal Tel.zsír: g CH: 24g Só: 0,6g Zsír: 3g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 8mg	kakaós kifli <sub>1,3,7</sub> , gyümölcs joghurt <sub>7</sub> E: 311kcal Tel.zsír: 2g CH: 43g Só: 0,9g Zsír: 10g Feh.: 11g H.Cuk: 10g Ca: 152mg	Zsemle <sub>1,3,7</sub> , Padlizsánkrém majonézzel <sub>3,10</sub> , zöldség E: 101kcal Tel.zsír: 0g CH: 15g Só: 0,4g Zsír: 2g Feh.: 3g H.Cuk: g Ca: 9mg	Kakaós csiga <sub>1,3,7</sub> E: 108kcal Tel.zsír: g CH: 19g Só: g Zsír: 3g Feh.: 2g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	941,01kcal	791,23kcal	927,54kcal	795,77kcal	832,97kcal
Zsír:	22,07g	19,85g	32,07g	23,50g	22,87g
Telített zsírsav:	7,66g	3,55g	6,57g	3,16g	7,87g
Fehérje:	44,09g	31,33g	41,07g	26,55g	33,70g
Szénhidrát:	135,70g	125,31g	113,15g	117,69g	119,62g
Hozzáadott cukor:	g	0,50g	12,55g	28,97g	10,15g
Só:	3,07g	2,28g	2,39g	3,11g	1,52g
Ca:	461,39mg	192,16mg	476,75mg	157,33mg	281,83mg

**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!