

Mészöly Tabajd - Bölcsőde

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
Reggeli	Szalámi csemege, zöldség, margarin, toast kenyér teljesörlésű ^{1,3,7} E: 256kcal Tel.zsír: 4g CH: 25g Só: 0,5g Zsír: 13g Feh.: 6g H.Cuk: g Ca: 3mg	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 , tej ⁷ E: 402kcal Tel.zsír: 5g CH: 42g Só: 2,2g Zsír: 16g Feh.: 20g H.Cuk: 3g Ca: 258mg	Főtt tojás ³ , Vaj ⁷ , Kakaó ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ E: 301kcal Tel.zsír: 3g CH: 40g Só: 0,9g Zsír: 9g Feh.: 13g H.Cuk: 10g Ca: 131mg	tk kenyér ¹ , vajkrém ⁷ , tej ⁷ , zöldség E: 333kcal Tel.zsír: 7g CH: 36g Só: 0,8g Zsír: 14g Feh.: 12g H.Cuk: g Ca: 243mg
Tízórai	almalé szűrt 100%-os E: 108kcal Tel.zsír: g CH: 27g Só: g Zsír: 1g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 9mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 9mg	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
Ebéd	Sertéssült feltét fokhagymás, Burgonyapüré ⁷ , céklasaláta E: 302kcal Tel.zsír: 1g CH: 34g Só: 1,2g Zsír: 11g Feh.: 16g H.Cuk: 3g Ca: 80mg	Lencsefőzelék ^{1,7,10} , tk kenyér ¹ , baromfi virsli ⁶ E: 488kcal Tel.zsír: 5g CH: 48g Só: 1,8g Zsír: 21g Feh.: 26g H.Cuk: 0g Ca: 64mg	Sertéspörkölt, Galuska ^{1,3} , Csemege uborka E: 389kcal Tel.zsír: 1g CH: 40g Só: 1,4g Zsír: 15g Feh.: 22g H.Cuk: g Ca: 52mg	Almaleves ^{1,7} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Csirke apró E: 319kcal Tel.zsír: 2g CH: 31g Só: 0,2g Zsír: 11g Feh.: 22g H.Cuk: 4g Ca: 87mg	Gulyásleves csipetkével ^{1,3,7} , Szilvás derelye ^{1,3,7} , Porcukor szórat E: 376kcal Tel.zsír: 2g CH: 61g Só: 0,8g Zsír: 7g Feh.: 17g H.Cuk: 5g Ca: 26mg
Uzsonna	Zsemle ^{1,3,7} , zöldség, magyaros vajkrém ⁷ E: 153kcal Tel.zsír: g CH: 15g Só: 0,4g Zsír: 8g Feh.: 3g H.Cuk: g Ca: 5mg	Zsemle ^{1,3,7} , Tonhalkrém ^{4,10} , zöldség E: 101kcal Tel.zsír: 0g CH: 14g Só: 0,4g Zsír: 2g Feh.: 3g H.Cuk: g Ca: 9mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Párizsi ⁶ , Margarin, zöldség E: 133kcal Tel.zsír: 1g CH: 12g Só: 0,7g Zsír: 6g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 37mg	Kifli ^{1,3} , Túrókrém ⁷ , zöldség E: 152kcal Tel.zsír: 1g CH: 24g Só: 0,8g Zsír: 2g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: 32mg	Túrós táska ^{1,3,7} E: 117kcal Tel.zsír: g CH: 19g Só: g Zsír: 2g Feh.: 4g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	819,02kcal	928,88kcal	955,24kcal	819,92kcal	947,28kcal
Zsír:	32,58g	42,60g	38,23g	22,74g	23,20g
Telített zsírsav:	5,80g	14,39g	8,47g	6,69g	8,48g
Fehérje:	24,84g	43,33g	47,12g	42,32g	33,67g
Szénhidrát:	102,04g	85,90g	99,89g	106,05g	145,77g
Hozzáadott cukor:	3,20g	0,50g	2,80g	13,55g	24,98g
Só:	2,06g	3,66g	4,29g	1,96g	1,59g
Ca:	88,31mg	403,72mg	355,93mg	264,96mg	277,03mg

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. Szezámamag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!