

Mészöly Tabajd - Óvoda

Étlap

2025. április 7 - 2025. április 11

Étkezés	2025.04.07 Hétfő	2025.04.08 Kedd	2025.04.09 Szerda	2025.04.10 Csütörtök	2025.04.11 Péntek
Tízórai	Vaj ⁷ , trappista sajt ⁷ , zöldség, toast kenyér ^{1,6,7} E: 275kcal Tel.zsír.: 7g CH: 23g Só: 0,7g Zsír: 14g Feh.: 13g H.Cuk: g Ca: 181mg	Párizsi ⁶ , Tej ⁷ , margarin, hagyma, tk kenyér ¹ E: 289kcal Tel.zsír.: 4g CH: 26g Só: 0,8g Zsír: 15g Feh.: 12g H.Cuk: g Ca: 256mg	Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, tk kenyér ¹ , zöldség E: 178kcal Tel.zsír.: 1g CH: 23g Só: 1,0g Zsír: 5g Feh.: 8g H.Cuk: g Ca: 4mg	Tojásrántotta sajtos ^{3,7} , Gyümölcs tea, zöldség, tk kenyér ¹ E: 305kcal Tel.zsír.: 6g CH: 18g Só: 1,1g Zsír: 16g Feh.: 22g H.Cuk: g Ca: 151mg	Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség, natúr sajtkrém ⁷ E: 385kcal Tel.zsír.: 11g CH: 37g Só: 1,3g Zsír: 19g Feh.: 14g H.Cuk: g Ca: 287mg
Ebéd	Gombakrémleves ⁷ , Csirkepaprikás ⁷ , Galuska ^{1,3} , céklasaláta E: 572kcal Tel.zsír.: 5g CH: 56g Só: 0,8g Zsír: 29g Feh.: 27g H.Cuk: 3g Ca: 100mg	Almaleves ^{1,7} , Brassói aprópecsenye, Hasábburgonya, Káposzta saláta kész E: 595kcal Tel.zsír.: 4g CH: 70g Só: 2,7g Zsír: 31g Feh.: 21g H.Cuk: 8g Ca: 77mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával ¹ , Stefánia vagdalt ^{1,3} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , tk kenyér ¹ E: 554kcal Tel.zsír.: 2g CH: 62g Só: 1,0g Zsír: 20g Feh.: 30g H.Cuk: g Ca: 128mg	Kertészleves ^{1,9} , Currys kukoricás pulykaragu ^{1,7} , Párolt bulgur ¹ E: 500kcal Tel.zsír.: 3g CH: 66g Só: 1,0g Zsír: 17g Feh.: 24g H.Cuk: g Ca: 72mg	Fokhagymakrémleves kenyérkockával ^{1,3,7,8} , Halrudacska rántva sütőben sütve ^{1,3,4} , Párolt rizs, Franciasaláta féladag ^{3,7,10} E: 467kcal Tel.zsír.: 4g CH: 48g Só: 1,3g Zsír: 24g Feh.: 12g H.Cuk: 1g Ca: 31mg
Uzsonna	Májkrém ⁶ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 182kcal Tel.zsír.: 2g CH: 19g Só: 1,1g Zsír: 7g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: 3mg	Zsemle ^{1,3,7} , Snidlinges túrókrém ⁷ , zöldség E: 197kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 0,9g Zsír: 3g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 45mg	Kifli ^{1,3} , pulykamell sonka, zöldség, vajkrém ⁷ E: 216kcal Tel.zsír.: 4g CH: 24g Só: 0,9g Zsír: 9g Feh.: 8g H.Cuk: g Ca: 25mg	Szalámi csemege, Zsemle ^{1,3,7} , Margarin, zöldség E: 260kcal Tel.zsír.: 4g CH: 29g Só: 1,5g Zsír: 11g Feh.: 8g H.Cuk: g Ca: 14mg	Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 108kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: g Zsír: 3g Feh.: 2g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 028,83kcal	1 080,54kcal	947,81kcal	1 065,43kcal	960,10kcal
Zsír:	50,15g	49,06g	33,20g	44,06g	45,93g
Telített zsírsav:	14,50g	9,72g	7,43g	13,26g	14,37g
Fehérje:	47,42g	42,60g	45,95g	55,19g	27,67g
Szénhidrát:	98,44g	125,24g	109,00g	112,93g	104,46g
Hozzáadott cukor:	3,20g	8,39g	g	g	0,60g
Só:	2,61g	4,47g	2,87g	3,58g	2,53g
Ca:	284,77mg	377,88mg	157,85mg	236,59mg	318,60mg

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!