

Mészöly Tabajd - Óvoda

Étlap

2025. április 21 - 2025. április 25

Étkezés	2025.04.21 Hétfő	2025.04.22 Kedd	2025.04.23 Szerda	2025.04.24 Csütörtök	2025.04.25 Péntek
Tízórai		Vaniliás tej ₇ , zöldség, vajkrém ₇ , tk kenyér ₁ E: 285kcal Tel.zsír.: 5g CH: 32g Só: 0,7gZsír: 11g Feh.: 10g H.Cuk: 1g Ca: 208mg	Párizsi ₆ , Margarin, Kakaó ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ E: 336kcal Tel.zsír.: 2g CH: 47g Só: 1,2gZsír: 10g Feh.: 11g H.Cuk: 16g Ca: 129mg	Csirkemellsonka ₆ , Margarin, Gyümölcs tea, zöldség, tk kenyér ₁ E: 207kcal Tel.zsír.: 1g CH: 27g Só: 1,1gZsír: 5g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 7mg	Szalámi csemege, Margarin, tk kenyér ₁ , zöldség E: 230kcal Tel.zsír.: 4g CH: 21g Só: 1,3gZsír: 11g Feh.: 8g H.Cuk: g Ca: 3mg
Ebéd		Kertészleves _{1,9} , Húsos rakott tészta _{1,3,7} E: 468kcal Tel.zsír.: 4g CH: 47g Só: 0,8gZsír: 20g Feh.: 24g H.Cuk: g Ca: 135mg	Vegyes gyümölcsleves _{1,7} , Budapest sertésragu, Párolt rizs E: 454kcal Tel.zsír.: 2g CH: 56g Só: 0,2gZsír: 15g Feh.: 22g H.Cuk: 4g Ca: 71mg	Frankfurti leves zöldségesen _{1,6,7} , Szecsuáni csirkemell, Sajtos polenta ₇ E: 635kcal Tel.zsír.: 9g CH: 41g Só: 1,3gZsír: 33g Feh.: 42g H.Cuk: 1g Ca: 212mg	Grízes (darás) tészta ₁ , Szegedi csirkegulyás, tk kenyér ₁ E: 569kcal Tel.zsír.: 1g CH: 91g Só: 0,7gZsír: 10g Feh.: 27g H.Cuk: 14g Ca: 68mg
Uzsonna		Zsemle _{1,3,7} , Vaj ₇ , zöldség, trappista sajt ₇ E: 293kcal Tel.zsír.: 7g CH: 29g Só: 1,3gZsír: 13g Feh.: 13g H.Cuk: g Ca: 192mg	Túrós táska _{1,3,7} E: 117kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: gZsír: 2g Feh.: 4g H.Cuk: g Ca: mg	Kifli _{1,3} , zöldség, magyaros vajkrém ₇ E: 194kcal Tel.zsír.: g CH: 24g Só: 0,6gZsír: 8g Feh.: 4g H.Cuk: g Ca: 8mg	Kifli _{1,3} , gyümölcs joghurt ₇ E: 198kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 1,0gZsír: 5g Feh.: 8g H.Cuk: 10g Ca: 161mg
Energia:	kcal	1 045,85kcal	906,91kcal	1 035,89kcal	997,23kcal
Zsír:	g	43,48g	26,59g	46,35g	25,76g
Telített zsírsav:	g	16,74g	4,41g	10,21g	6,82g
Fehérje:	g	47,72g	36,87g	55,04g	43,02g
Szénhidrát:	g	108,39g	122,39g	91,70g	142,93g
Hozzáadott cukor:	g	1,00g	20,32g	0,84g	23,61g
Só:	g	2,74g	1,39g	3,08g	3,01g
Ca:	mg	534,65mg	200,16mg	227,16mg	232,05mg

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

A változás jogát fenntartjuk!