

Mészöly Tabajd - Óvoda

Étlap

2025. április 28 - 2025. május 2

Étkezés	2025.04.28 Hétfő	2025.04.29 Kedd	2025.04.30 Szerda	2025.05.02 Péntek
Tízórai	Tej ₇ , gabonapehely ₁ E: 304kcal Tel.zsír.: 4g CH: 49g Só: 0,9g Zsír: 8g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 362mg	Kakaó ₇ , tk kenyér ₁ , magyaros vajkrém ₇ , zöldség E: 367kcal Tel.zsír.: 1g CH: 49g Só: 0,8g Zsír: 14g Feh.: 9g H.Cuk: 16g Ca: 124mg	Párizsi ₆ , Margarin, zöldség, tk kenyér ₁ E: 174kcal Tel.zsír.: 1g CH: 17g Só: 0,9g Zsír: 8g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 5mg	
Ebéd	Tejfölös karfiolleves _{1,7} , Zöldbabfőzelék _{1,7} , bécsi virsli, tk kenyér ₁ E: 541kcal Tel.zsír.: 11g CH: 35g Só: 3,6g Zsír: 34g Feh.: 22g H.Cuk: g Ca: 121mg	Brokkolikrémleves árpagyönggyel _{1,3,7} , Csirkepaprikás ₇ , Tészta köret _{1,3} E: 528kcal Tel.zsír.: 4g CH: 61g Só: 1,6g Zsír: 20g Feh.: 25g H.Cuk: g Ca: 98mg	Sertésraguleves tárkonyos _{1,7,9} , Porcukor szórat, tk kenyér ₁ , túrótöltelékes gombóc E: 591kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 2,0g Zsír: 75g Feh.: 28g H.Cuk: 6g Ca: 50mg	
Uzsonna	Margarin, Csirkemellsonka ₆ , zöldség, tk kenyér ₁ E: 156kcal Tel.zsír.: 1g CH: 18g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: 4mg	Kifli _{1,3} , Tonhalkrém _{4,10} , zöldség E: 146kcal Tel.zsír.: 0g CH: 23g Só: 0,7g Zsír: 3g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 14mg	Zsemle _{1,3,7} , Margarin, zöldség, trappista sajt ₇ E: 273kcal Tel.zsír.: 6g CH: 29g Só: 1,2g Zsír: 11g Feh.: 12g H.Cuk: g Ca: 161mg	
Energia:	1 000,63kcal	1 041,80kcal	1 037,77kcal	kcal
Zsír:	46,42g	36,79g	94,91g	g
Telített zsírsav:	16,38g	4,94g	8,65g	g
Fehérje:	38,67g	38,41g	45,02g	g
Szénhidrát:	101,77g	132,91g	74,82g	g
Hozzáadott cukor:	g	16,33g	6,00g	g
Só:	5,38g	3,07g	4,16g	g
Ca:	487,13mg	235,82mg	216,39mg	mg

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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!