

Mészöly Tabajd - Bölcsőde

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
Reggeli	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 , tk kenyér ₁ , margarin, hagyma E: 300kcal Tel.zsír.: 4g CH: 30g Só: 0,9g Zsír: 14g Feh.: 12g H.Cuk: g Ca: 254mg	Margarin, Csirkemellsonka ₆ , zöldség, tk kenyér ₁ E: 146kcal Tel.zsír.: 1g CH: 22g Só: 0,8g Zsír: 3g Feh.: 6g H.Cuk: g Ca: 2mg	Tojásrántotta sajtos _{3,7} , Gyümölcs tea, zöldség, tk kenyér ₁ E: 320kcal Tel.zsír.: 5g CH: 26g Só: 1,3g Zsír: 14g Feh.: 22g H.Cuk: g Ca: 118mg	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
Tízórai	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	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 9mg	Banán E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g H.Cuk: g Ca: 5mg	narancslé 100% E: 121kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g H.Cuk: 20g Ca: 9mg
Ebéd	Csirkepaprikás ₇ , Galuska _{1,3} , céklasaláta E: 400kcal Tel.zsír.: 2g CH: 44g Só: 0,7g Zsír: 19g Feh.: 19g H.Cuk: 3g Ca: 59mg	Brassói aprópecsenye, Hasábburgonya, Káposzta saláta kész E: 391kcal Tel.zsír.: 2g CH: 42g Só: 2,2g Zsír: 22g Feh.: 15g H.Cuk: 2g Ca: 40mg	Stefánia vagdalt _{1,3} , Zöldborsó főzelék _{1,7} , tk kenyér ₁ E: 373kcal Tel.zsír.: 1g CH: 42g Só: 0,8g Zsír: 12g Feh.: 23g H.Cuk: g Ca: 75mg	Currys kukoricás pulykaragu _{1,7} , Párolt bulgur ₁ E: 315kcal Tel.zsír.: 2g CH: 43g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 16g H.Cuk: g Ca: 36mg	Halrudacska rántva sütőben sütte _{1,3,4} , Párolt rizs, Franciasaláta féladag _{3,7,10} E: 306kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 0,2g Zsír: 17g Feh.: 7g H.Cuk: 1g Ca: 7mg
Uzsonna	Májkrém ₆ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 139kcal Tel.zsír.: 1g CH: 18g Só: 0,8g Zsír: 4g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 2mg	Zsemle _{1,3,7} , Snidlinges túrókrém ₇ , zöldség E: 111kcal Tel.zsír.: 1g CH: 15g Só: 0,5g Zsír: 2g Feh.: 6g H.Cuk: g Ca: 29mg	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: 147kcal Tel.zsír.: 2g CH: 14g Só: 0,8g Zsír: 7g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 7mg	Kakaós csiga _{1,3,7} E: 108kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: g Zsír: 3g Feh.: 2g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	844,77kcal	850,05kcal	766,97kcal	877,32kcal	920,86kcal
Zsír:	36,76g	38,71g	23,66g	31,24g	38,71g
Telített zsírsav:	10,87g	7,37g	5,88g	9,62g	12,42g
Fehérje:	37,59g	33,55g	36,70g	43,18g	23,83g
Szénhidrát:	91,41g	98,17g	94,71g	105,86g	114,59g
Hozzáadott cukor:	3,20g	2,10g	g	g	20,48g
Só:	2,21g	3,51g	2,50g	2,27g	1,45g
Ca:	250,96mg	337,28mg	111,63mg	167,21mg	303,58mg

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!