

Mészöly Tabajd - Bölcsőde

Étlap

2025. április 14 - 2025. április 18

Étkezés	2025.04.14 Hétfő	2025.04.15 Kedd	2025.04.16 Szerda	2025.04.17 Csütörtök	2025.04.18 Péntek
Reggeli	Paprikás szalámi, Margarin, toast kenyér ^{1,6,7} , zöldség E: 145kcal Tel.zsír.: 1g CH: 23g Só: 0,2g Zsír: 3g Feh.: 4g H.Cuk: g Ca: 0mg	Lekvár sárgabarack, Margarin, Tej ⁷ , vajas kifli ^{1,7} E: 333kcal Tel.zsír.: 2g CH: 52g Só: 0,9g Zsír: 8g Feh.: 13g H.Cuk: 5g Ca: 230mg	Vaj ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ , baromfi párizsi ^{1,6} E: 174kcal Tel.zsír.: 3g CH: 18g Só: 0,9g Zsír: 7g Feh.: 6g H.Cuk: g Ca: 5mg	Vaj ⁷ , Kakaó ⁷ , tk kenyér ¹ , trappista sajt ⁷ , zöldség E: 330kcal Tel.zsír.: 8g CH: 32g Só: 1,0g Zsír: 14g Feh.: 15g H.Cuk: 10g Ca: 302mg	
Tízórai	narancslé 100% E: 121kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g H.Cuk: 20g Ca: 9mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 9mg	almalé szűrt 100%-os E: 108kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: g Zsír: 1g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: mg	Körte E: 48kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 14mg	
Ebéd	Sztroganoff ragu ^{1,7,10} , Burgonyapüré ⁷ E: 306kcal Tel.zsír.: 2g CH: 32g Só: 0,4g Zsír: 12g Feh.: 17g H.Cuk: g Ca: 95mg	Rakott savanyú káposzta ⁷ , tk kenyér ¹ E: 277kcal Tel.zsír.: 1g CH: 30g Só: 1,5g Zsír: 10g Feh.: 14g H.Cuk: g Ca: 74mg	Lecsós sertésszelet, Párolt bulgur ¹ E: 372kcal Tel.zsír.: 1g CH: 44g Só: 0,2g Zsír: 15g Feh.: 18g H.Cuk: g Ca: 29mg	Burgonyafőzelék ^{1,7} , baromfi virsli ⁶ , tk kenyér ¹ E: 303kcal Tel.zsír.: 4g CH: 27g Só: 1,3g Zsír: 16g Feh.: 13g H.Cuk: g Ca: 39mg	
Uzsonna	Csirkemellsonka ⁶ , zöldség, natúr sajtkrém ⁷ , tk kenyér ¹ E: 206kcal Tel.zsír.: 5g CH: 22g Só: 1,1g Zsír: 8g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: 31mg	Körözött ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ E: 189kcal Tel.zsír.: 1g CH: 27g Só: 0,8g Zsír: 4g Feh.: 8g H.Cuk: g Ca: 22mg	kakaós kifli ^{1,3,7} E: 222kcal Tel.zsír.: g CH: 36g Só: 0,5g Zsír: 5g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: mg	Margarin, zsemle ¹ , pulykamell sonka, zöldség E: 245kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: 1,3g Zsír: 6g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 22mg	
Energia:	777,95kcal	831,33kcal	876,33kcal	925,54kcal	kcal
Zsír:	23,25g	22,41g	28,03g	36,04g	g
Telített zsírsav:	7,53g	5,14g	3,43g	13,28g	g
Fehérje:	28,92g	35,42g	31,06g	39,28g	g
Szénhidrát:	106,06g	115,18g	124,00g	104,54g	g
Hozzáadott cukor:	19,98g	5,43g	g	9,55g	g
Só:	1,65g	3,22g	1,58g	3,59g	g
Ca:	135,98mg	336,32mg	34,26mg	376,61mg	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!