

Mészöly Tabajd - Óvoda

Étlap

2025. május 26 - 2025. május 30

Étkezés	2025.05.26 Hétfő	2025.05.27 Kedd	2025.05.28 Szerda	2025.05.29 Csütörtök	2025.05.30 Péntek
Tízórai	Tej ₇ , csokoládés gabonagolyó hügli _{1,6} E: 293kcal Tel.zsír.: 2g CH: 51g Só: 0,2g Zsír: 5g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 228mg	Tej ₇ , kakaós kifli _{1,3,7} E: 319kcal Tel.zsír.: 2g CH: 46g Só: 0,5g Zsír: 8g Feh.: 13g H.Cuk: g Ca: 228mg	Margarin, Csirkemellsonka ₆ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 202kcal Tel.zsír.: 1g CH: 27g Só: 1,1g Zsír: 5g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 4mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal _{1,7} E: 276kcal Tel.zsír.: 2g CH: 50g Só: 0,2g Zsír: 3g Feh.: 10g H.Cuk: 14g Ca: 235mg	vajkrém ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség, tökmag E: 277kcal Tel.zsír.: 4g CH: 26g Só: 0,8g Zsír: 14g Feh.: 8g H.Cuk: g Ca: 9mg
Ebéd	Zöldborsóleves galuskával _{1,3} , Sült csirkecomb, Párolt bulgur ₁ , Káposzta saláta E: 567kcal Tel.zsír.: 3g CH: 72g Só: 1,2g Zsír: 17g Feh.: 34g H.Cuk: 2g Ca: 88mg	Burgonyaleves (tejfölös) _{1,7} , Rakott savanyú káposzta ₇ , tk kenyér ₁ E: 436kcal Tel.zsír.: 3g CH: 51g Só: 2,2g Zsír: 16g Feh.: 20g H.Cuk: g Ca: 132mg	Zellerkrémleves _{1,3,7,9} , Piritott magvak, Tonhalas penne _{1,4,7} E: 611kcal Tel.zsír.: 10g CH: 55g Só: 0,7g Zsír: 32g Feh.: 24g H.Cuk: g Ca: 195mg	Paradicsomleves _{1,9} , Zöldbabfőzelék _{1,7} , Sertés apró ₁ , tk kenyér ₁ E: 507kcal Tel.zsír.: 3g CH: 54g Só: 0,8g Zsír: 21g Feh.: 23g H.Cuk: 4g Ca: 81mg	Meggyleves _{1,7} , Sonkás pizza _{1,3,7} E: 526kcal Tel.zsír.: 6g CH: 64g Só: 1,0g Zsír: 18g Feh.: 23g H.Cuk: 7g Ca: 199mg
Uzsonna	Túrókrém ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 190kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 1,1g Zsír: 4g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 34mg	Zsemle _{1,3,7} , Margarin, zöldség, párizsi ₆ E: 270kcal Tel.zsír.: 1g CH: 29g Só: 1,6g Zsír: 12g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 21mg	Sajtos kifli _{1,3} , Májkrém ₆ , zöldség E: 242kcal Tel.zsír.: 4g CH: 25g Só: 1,5g Zsír: 10g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 69mg	Tojáskrém _{3,7,10} , tk kenyér ₁ , zöldség E: 194kcal Tel.zsír.: 1g CH: 26g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 8g H.Cuk: g Ca: 11mg	Kakaós csiga _{1,3,7} , Natúr joghurt ₇ E: 206kcal Tel.zsír.: 3g CH: 26g Só: 0,5g Zsír: 8g Feh.: 8g H.Cuk: g Ca: 180mg
Energia:	1 049,71kcal	1 024,55kcal	1 053,80kcal	978,22kcal	1 007,61kcal
Zsír:	25,36g	35,72g	47,09g	29,35g	39,99g
Telített zsírsav:	6,53g	6,01g	15,10g	5,60g	12,97g
Fehérje:	53,18g	43,17g	43,73g	42,09g	38,65g
Szénhidrát:	149,79g	125,77g	106,87g	130,44g	116,78g
Hozzáadott cukor:	2,00g	g	g	17,98g	6,99g
Só:	2,42g	4,22g	3,30g	1,92g	2,26g
Ca:	349,44mg	380,61mg	268,08mg	326,78mg	387,71mg

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!