

Mészöly Tabajd - Óvoda

Étlap

2025. június 2 - 2025. június 6

Étkezés	2025.06.02 Hétfő	2025.06.03 Kedd	2025.06.04 Szerda	2025.06.05 Csütörtök	2025.06.06 Péntek
Tízórai	Vaj ⁷ , Tej ⁷ , Méz, toast kenyér ^{1,6,7} E: 309kcal Tel.zsír.: 4g CH: 45g Só: 0,7g Zsír: 7g Feh.: 14g H.Cuk: g Ca: 229mg	Pulykamell sonka, Margarin, Vaniliás tej ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 289kcal Tel.zsír.: 3g CH: 37g Só: 1,0g Zsír: 8g Feh.: 14g H.Cuk: 1g Ca: 220mg	Zabkása ^{1,7} , Kakaó szórat E: 271kcal Tel.zsír.: 2g CH: 45g Só: 0,0g Zsír: 5g Feh.: 11g H.Cuk: 15g Ca: 253mg	Margarin, Főtt tojás ³ , Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség, trappista sajt ⁷ E: 388kcal Tel.zsír.: 7g CH: 37g Só: 1,2g Zsír: 16g Feh.: 22g H.Cuk: g Ca: 359mg	tk kenyér ¹ , zöldség, magyaros vajkrém ⁷ E: 215kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: 0,8g Zsír: 8g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3,9} , Túrós csusza ^{1,7} E: 513kcal Tel.zsír.: 5g CH: 52g Só: 0,6g Zsír: 21g Feh.: 28g H.Cuk: g Ca: 84mg	Brokkolikrémleves ^{1,3,7} , kenyérkocka ^{1,3,7} , Sárgaborsó főzelék ¹ , Sült bécsi virsli, tk kenyér ¹ E: 652kcal Tel.zsír.: 7g CH: 73g Só: 2,4g Zsír: 25g Feh.: 32g H.Cuk: 1g Ca: 100mg	Zöldségleves daragaluskával ^{1,3,9} , Töltött paprika paradicsommártással ^{1,3,9} , Főtt burgonya E: 601kcal Tel.zsír.: 2g CH: 72g Só: 1,4g Zsír: 25g Feh.: 21g H.Cuk: 6g Ca: 66mg	Almaleves ^{1,7} , Rakott zöldbab mozzarella ⁷ E: 438kcal Tel.zsír.: 6g CH: 42g Só: 0,5g Zsír: 20g Feh.: 20g H.Cuk: 6g Ca: 166mg	Babgulyás sertés combból ^{1,9} , Darafelfújt ^{1,3,7} , áfonya lekvár, tk kenyér ¹ E: 643kcal Tel.zsír.: 2g CH: 103g Só: 0,8g Zsír: 13g Feh.: 28g H.Cuk: 25g Ca: 227mg
Uzsonna	Alma, vajas kifli ^{1,7} E: 230kcal Tel.zsír.: g CH: 42g Só: 0,9g Zsír: 3g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: 12mg	Kifli ^{1,3} , Padlizsánkrém ⁷ , zöldség E: 130kcal Tel.zsír.: 0g CH: 25g Só: 0,7g Zsír: 1g Feh.: 4g H.Cuk: g Ca: 20mg	Körözött ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ E: 207kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 0,8g Zsír: 5g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 32mg	Csicseriborsókrém, tk kenyér ¹ , zöldség E: 188kcal Tel.zsír.: 1g CH: 27g Só: 1,0g Zsír: 6g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 3mg	gyümölcs joghurt ⁷ , perec ¹ E: 378kcal Tel.zsír.: 2g CH: 53g Só: 1,6g Zsír: 10g Feh.: 20g H.Cuk: 10g Ca: 152mg
Energia:	1 051,69kcal	1 071,41kcal	1 078,91kcal	1 014,56kcal	1 235,13kcal
Zsír:	31,36g	33,13g	34,99g	41,77g	31,33g
Telített zsírsav:	8,24g	10,22g	5,99g	13,54g	4,81g
Fehérje:	48,08g	50,93g	41,52g	46,58g	52,41g
Szénhidrát:	139,73g	134,41g	143,92g	105,20g	183,11g
Hozzáadott cukor:	g	2,40g	20,76g	5,99g	34,38g
Só:	2,16g	4,09g	2,21g	2,73g	3,19g
Ca:	325,26mg	340,41mg	350,38mg	528,09mg	379,36mg

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!