

Mészöly Tabajd - Bölcsőde

Étlap

2025. május 5 - 2025. május 9

Étkezés	2025.05.05 Hétfő	2025.05.06 Kedd	2025.05.07 Szerda	2025.05.08 Csütörtök	2025.05.09 Péntek
Reggeli	Tej ₇ , gabonapehely ₁ E: 345kcal Tel.zsír.: 4g CH: 56g Só: 1,1g Zsír: 9g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 388mg	Margarin, Csirkemellsonka ₆ , Vaniliás tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 228kcal Tel.zsír.: 2g CH: 33g Só: 1,0g Zsír: 5g Feh.: 11g H.Cuk: 0g Ca: 139mg	Szalámi csemege, Margarin, Tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 304kcal Tel.zsír.: 4g CH: 36g Só: 1,2g Zsír: 10g Feh.: 14g H.Cuk: g Ca: 230mg	Karamellás tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség, magyaros vajkrém ₇ E: 349kcal Tel.zsír.: 1g CH: 43g Só: 0,8g Zsír: 14g Feh.: 9g H.Cuk: 10g Ca: 137mg	Főtt tojás ₃ , Vaj ₇ , Tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 307kcal Tel.zsír.: 4g CH: 36g Só: 0,9g Zsír: 10g Feh.: 16g H.Cuk: g Ca: 239mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 9mg	narancslé 100% E: 121kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g H.Cuk: 20g Ca: 9mg	Körte E: 48kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 14mg	almalé szűrt 100%-os E: 108kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: g Zsír: 1g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 9mg
Ebéd	Eszterházy csirkemellragu _{1,7,10} , Párolt rizs E: 300kcal Tel.zsír.: 2g CH: 36g Só: 0,7g Zsír: 9g Feh.: 17g H.Cuk: 1g Ca: 39mg	Magyaros zöldborsóleves _{1,3} , Bolognai makaróni _{1,7} E: 366kcal Tel.zsír.: 2g CH: 35g Só: 0,6g Zsír: 19g Feh.: 15g H.Cuk: g Ca: 66mg	Sült csirkecomb, Főtt burgonya fél adag, Majonézes kukorica saláta fél adag _{3,7,10} E: 277kcal Tel.zsír.: 2g CH: 20g Só: 0,8g Zsír: 12g Feh.: 22g H.Cuk: 1g Ca: 24mg	Fejttetbabfőzelék _{1,7} , Sertés apró ₁ , tk kenyér ₁ E: 266kcal Tel.zsír.: 2g CH: 22g Só: 0,6g Zsír: 12g Feh.: 15g H.Cuk: g Ca: 27mg	Sertéspörkölt, Párolt bulgur ₁ , savanyúság E: 328kcal Tel.zsír.: 1g CH: 41g Só: 0,1g Zsír: 11g Feh.: 17g H.Cuk: g Ca: 30mg
Uzsonna	Margarin, párizsi ₆ , zöldség, tk kenyér ₁ E: 243kcal Tel.zsír.: 1g CH: 26g Só: 1,5g Zsír: 10g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 10mg	Zsemle _{1,3,7} , Túrókrém ₇ , zöldség E: 111kcal Tel.zsír.: 1g CH: 15g Só: 0,6g Zsír: 2g Feh.: 6g H.Cuk: g Ca: 29mg	Kifli _{1,3} , Tonhalkrém _{4,10} , zöldség E: 140kcal Tel.zsír.: 0g CH: 23g Só: 0,7g Zsír: 2g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 12mg	Zsemle _{1,3,7} , Padlizsánkrém ₇ , zöldség E: 83kcal Tel.zsír.: 0g CH: 15g Só: 0,4g Zsír: 0g Feh.: 3g H.Cuk: g Ca: 13mg	Kakaós csiga _{1,3,7} E: 108kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: g Zsír: 3g Feh.: 2g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	919,64kcal	827,21kcal	768,93kcal	806,14kcal	774,77kcal
Zsír:	28,40g	25,68g	25,11g	27,30g	24,63g
Telített zsírsav:	6,66g	4,31g	6,67g	2,67g	5,06g
Fehérje:	35,75g	31,89g	40,79g	26,98g	36,08g
Szénhidrát:	124,14g	111,78g	89,52g	108,13g	102,89g
Hozzáadott cukor:	1,00g	20,48g	0,50g	9,99g	g
Só:	3,27g	2,20g	2,64g	1,84g	1,00g
Ca:	446,21mg	242,71mg	279,94mg	177,15mg	278,15mg

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!