

Mészöly Tabajd - Bölcsőde

Étlap

2025. május 12 - 2025. május 17

Étkezés	2025.05.12 Hétfő	2025.05.13 Kedd	2025.05.14 Szerda	2025.05.15 Csütörtök	2025.05.16 Péntek	2025.05.17 Szombat
Reggeli	Tej ⁷ , gabonapehely ¹ E: 304kcal Tel.zsír.: 4g CH: 49g Só: 0,9g Zsír: 8g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 362mg	Szalámi csemege, tk kenyér ¹ , vajkrém ⁷ , zöldség E: 265kcal Tel.zsír.: 6g CH: 26g Só: 1,2g Zsír: 13g Feh.: 8g H.Cuk: g Ca: 4mg	Vaj ⁷ , Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , sárgabarack lekvár E: 342kcal Tel.zsír.: 4g CH: 55g Só: 0,8g Zsír: 8g Feh.: 12g H.Cuk: 16g Ca: 236mg	Főtt tojás ³ , Margarin, tk kenyér ¹ , zöldség E: 192kcal Tel.zsír.: 1g CH: 26g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 10mg	tk kenyér ¹ , zöldség, magyaros vajkrém ⁷ E: 251kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,8g Zsír: 12g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: mg	Margarin, tk kenyér ¹ , párizsi ⁶ , zöldség E: 221kcal Tel.zsír.: 1g CH: 26g Só: 1,4g Zsír: 8g Feh.: 8g H.Cuk: g Ca: 8mg
Tízórai	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	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	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 9mg
Ebéd	Mexikói csirkeragu ¹ , Párolt rizs E: 272kcal Tel.zsír.: 1g CH: 36g Só: 0,2g Zsír: 7g Feh.: 17g H.Cuk: g Ca: 21mg	Bakonyi csirkecomb ^{1,7} , Párolt bulgur ¹ E: 385kcal Tel.zsír.: 2g CH: 52g Só: 0,5g Zsír: 18g Feh.: 18g H.Cuk: g Ca: 50mg	Spenótos tejszínes csőben sült tészta ^{1,3,7} E: 330kcal Tel.zsír.: 3g CH: 36g Só: 0,9g Zsír: 13g Feh.: 18g H.Cuk: g Ca: 84mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Csirke apró, tk kenyér ¹ E: 336kcal Tel.zsír.: 1g CH: 37g Só: 0,6g Zsír: 10g Feh.: 24g H.Cuk: g Ca: 65mg	Mézes-mustáros sertésragu ¹⁰ , Kuszkusz E: 276kcal Tel.zsír.: 0g CH: 36g Só: 0,1g Zsír: 7g Feh.: 16g H.Cuk: g Ca: 19mg	Őszibarack krémleves ^{1,7} , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) vírslivel ⁶ , savanyúság E: 320kcal Tel.zsír.: 3g CH: 42g Só: 0,5g Zsír: 12g Feh.: 10g H.Cuk: 4g Ca: 39mg
Uzsonna	tk kenyér ¹ , zöldség, snidlinges vajkrém ⁷ E: 213kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,8g Zsír: 8g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: mg	Zsemle ^{1,3,7} , Margarin, Csirkemellsonka ⁶ , zöldség E: 106kcal Tel.zsír.: 1g CH: 15g Só: 0,6g Zsír: 2g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 7mg	kockasajt ⁷ , vajas kifli ^{1,7} E: 225kcal Tel.zsír.: g CH: 36g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 8g H.Cuk: g Ca: mg	Kifli ^{1,3} , Paprikás szalámi, Margarin, zöldség E: 134kcal Tel.zsír.: 1g CH: 23g Só: 0,6g Zsír: 2g Feh.: 4g H.Cuk: g Ca: 9mg	Kakaós csiga ^{1,3,7} , gyümölcs joghurt ⁷ E: 198kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 0,4g Zsír: 7g Feh.: 7g H.Cuk: 10g Ca: 152mg	Túrós batyu ^{1,3,7} E: 218kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 0,1g Zsír: 4g Feh.: 10g H.Cuk: 10g Ca: 58mg
Energia:	837,14kcal	863,82kcal	928,83kcal	756,82kcal	845,61kcal	789,40kcal
Zsír:	23,02g	33,60g	25,99g	17,30g	26,84g	24,51g
Telített zsírsav:	4,53g	7,84g	6,12g	3,20g	2,73g	4,78g
Fehérje:	31,01g	29,85g	37,26g	37,89g	28,16g	28,27g
Szénhidrát:	121,64g	119,98g	133,39g	107,04g	118,33g	108,10g
Hozzáadott cukor:	g	g	16,29g	g	29,73g	13,99g
Só:	1,84g	2,32g	2,60g	2,21g	1,28g	2,03g
Ca:	396,56mg	61,18mg	328,56mg	89,31mg	180,75mg	114,63mg

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!