

Mészöly Tabajd - Bölcsőde

Étlap

2025. május 19 - 2025. május 23

Étkezés	2025.05.19 Hétfő	2025.05.20 Kedd	2025.05.21 Szerda	2025.05.22 Csütörtök	2025.05.23 Péntek
Reggeli	Kukoricapehely, tej ₇ E: 195kcal Tel.zsír.: 3g CH: 27g Só: g Zsír: 6g Feh.: 8g H.Cuk: g Ca: 243mg	Csirkemellsonka ₆ , Margarin, tk kenyér ₁ , zöldség E: 170kcal Tel.zsír.: 1g CH: 26g Só: 1,0g Zsír: 3g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: 2mg	Tojásrántotta sajtos _{3,7} , zöldség, tk kenyér ₁ E: 317kcal Tel.zsír.: 5g CH: 26g Só: 1,3g Zsír: 14g Feh.: 21g H.Cuk: g Ca: 117mg	Margarin, zöldség, tk kenyér ₁ , párizsi ₆ , tej ₇ E: 344kcal Tel.zsír.: 4g CH: 36g Só: 1,4g Zsír: 14g Feh.: 15g H.Cuk: g Ca: 248mg	kockasajt ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ , tej ₇ E: 293kcal Tel.zsír.: 3g CH: 37g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 13g H.Cuk: g Ca: 240mg
Tízórai	Körte E: 48kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 14mg	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	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 9mg	Körte E: 48kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 14mg
Ebéd	Bácskai rizseshús, savanyúság, narancslé 100% E: 394kcal Tel.zsír.: 1g CH: 63g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 12g H.Cuk: 20g Ca: 30mg	Sertésraguleves, zöldborsós _{1,9} , Rizsfelfújt _{1,3,7} , sárgabarack lekvár, tk kenyér ₁ E: 564kcal Tel.zsír.: 2g CH: 91g Só: 1,3g Zsír: 11g Feh.: 25g H.Cuk: 21g Ca: 185mg	Fejtett bableves tejföllel _{1,7,9} , Túrós derelye _{1,3,7} E: 303kcal Tel.zsír.: 2g CH: 51g Só: 0,8g Zsír: 6g Feh.: 11g H.Cuk: 3g Ca: 45mg	Hentestokány, Sajtos polenta ₇ E: 313kcal Tel.zsír.: 4g CH: 23g Só: 0,5g Zsír: 15g Feh.: 21g H.Cuk: g Ca: 106mg	Fokhagymás aprópecsenye, Párolt bulgur ₁ , savanyúság E: 375kcal Tel.zsír.: 1g CH: 40g Só: 0,2g Zsír: 14g Feh.: 23g H.Cuk: g Ca: 34mg
Uzsonna	Körözött ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 189kcal Tel.zsír.: 1g CH: 27g Só: 0,8g Zsír: 4g Feh.: 8g H.Cuk: g Ca: 22mg	Zsemle _{1,3,7} , Tonhalkrém _{4,10} , zöldség E: 101kcal Tel.zsír.: 0g CH: 14g Só: 0,4g Zsír: 2g Feh.: 3g H.Cuk: g Ca: 9mg	Kifli _{1,3} , Piritott magvak, Csirkemellsonka ₆ , zöldség, vajkrém ₇ E: 214kcal Tel.zsír.: 4g CH: 24g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: 14mg	Zsemle _{1,3,7} , Pulyka sonka, Margarin, zöldség E: 123kcal Tel.zsír.: 1g CH: 15g Só: 0,7g Zsír: 3g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: 24mg	Briós _{1,3,7} , gyümölcs joghurt ₇ E: 190kcal Tel.zsír.: 3g CH: 25g Só: 0,6g Zsír: 7g Feh.: 7g H.Cuk: 14g Ca: 159mg
Energia:	825,71kcal	866,82kcal	942,18kcal	811,25kcal	905,73kcal
Zsír:	19,69g	16,05g	29,68g	31,96g	29,95g
Telített zsírsav:	5,21g	3,09g	10,61g	8,71g	7,27g
Fehérje:	28,67g	35,48g	39,75g	42,83g	43,80g
Szénhidrát:	127,74g	137,89g	128,33g	80,80g	112,70g
Hozzáadott cukor:	19,98g	20,85g	3,00g	g	13,82g
Só:	0,91g	2,69g	2,82g	2,51g	1,58g
Ca:	308,40mg	205,69mg	175,52mg	386,91mg	447,67mg

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!