

Mészöly Tabajd - Bölcsőde

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
Reggeli	csokoládés gabonagolyó hügli _{1,6} , tej ₇ E: 317kcal Tel.zsír.: 4g CH: 51g Só: 0,2g Zsír: 8g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 240mg	kakaós kifli _{1,3,7} , tej ₇ E: 343kcal Tel.zsír.: 3g CH: 46g Só: 0,5g Zsír: 11g Feh.: 13g H.Cuk: g Ca: 240mg	Margarin, Csirkemellsonka ₆ , Főtt tojás ₃ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 191kcal Tel.zsír.: 1g CH: 26g Só: 1,0g Zsír: 4g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 7mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal _{1,7} E: 231kcal Tel.zsír.: 1g CH: 42g Só: 0,1g Zsír: 3g Feh.: 9g H.Cuk: 11g Ca: 200mg	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
Tízórai	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	almalé szűrt 100%-os E: 108kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: g Zsír: 1g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: mg	Banán E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g H.Cuk: g Ca: 5mg	sárgarépa hasáb E: 12kcal Tel.zsír.: 0g CH: 2g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 14mg
Ebéd	Sült csirkecomb, Párolt bulgur ₁ , Káposzta saláta E: 368kcal Tel.zsír.: 2g CH: 47g Só: 0,3g Zsír: 9g Feh.: 26g H.Cuk: 1g Ca: 50mg	Székelykáposzta _{1,7} , tk kenyér ₁ E: 234kcal Tel.zsír.: 1g CH: 18g Só: 1,2g Zsír: 10g Feh.: 17g H.Cuk: g Ca: 68mg	Zellerkrémleves _{1,3,7,9} , Piritott magvak, Tonhalas penne _{1,4,7} E: 496kcal Tel.zsír.: 9g CH: 44g Só: 0,6g Zsír: 27g Feh.: 20g H.Cuk: g Ca: 165mg	Zöldbabfőzelék _{1,7} , Sertés apró ₁ , tk kenyér ₁ E: 293kcal Tel.zsír.: 2g CH: 26g Só: 0,5g Zsír: 13g Feh.: 17g H.Cuk: g Ca: 60mg	Meggyleves _{1,7} , Sonkás pizza _{1,3,7} E: 364kcal Tel.zsír.: 4g CH: 45g Só: 0,7g Zsír: 13g Feh.: 15g H.Cuk: 5g Ca: 144mg
Uzsonna	Túrókrém ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 175kcal Tel.zsír.: 1g CH: 26g Só: 1,0g Zsír: 3g Feh.: 8g H.Cuk: g Ca: 24mg	Zsemle _{1,3,7} , Margarin, zöldség, párizsi ₆ E: 183kcal Tel.zsír.: 1g CH: 14g Só: 1,2g Zsír: 9g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: 15mg	Sajtos kifli _{1,3} , Májkrém ₆ , zöldség E: 125kcal Tel.zsír.: 2g CH: 13g Só: 0,7g Zsír: 5g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 34mg	Tojáskrém _{3,7,10} , tk kenyér ₁ , zöldség E: 188kcal Tel.zsír.: 1g CH: 26g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 8g H.Cuk: g Ca: 10mg	Kakaós csiga _{1,3,7} , Natúr joghurt ₇ E: 173kcal Tel.zsír.: 2g CH: 24g Só: 0,3g Zsír: 6g Feh.: 6g H.Cuk: g Ca: 120mg
Energia:	890,84kcal	807,19kcal	920,57kcal	805,69kcal	826,24kcal
Zsír:	20,12g	30,87g	36,26g	20,28g	32,67g
Telített zsírsav:	6,54g	4,96g	11,61g	4,18g	10,14g
Fehérje:	43,97g	37,43g	34,92g	34,65g	30,01g
Szénhidrát:	130,74g	88,93g	109,61g	115,86g	97,41g
Hozzáadott cukor:	1,00g	g	g	10,99g	4,70g
Só:	1,44g	2,92g	2,31g	1,56g	1,88g
Ca:	323,10mg	336,85mg	206,52mg	275,18mg	286,56mg

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!