

Mészöly Tabajd - Bölcsőde

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
Reggeli	Vaj ₇ , Méz, tej ₇ , toast kenyér _{1,6,7} E: 279kcal Tel.zsír.: 5g CH: 35g Só: 0,5g Zsír: 10g Feh.: 12g H.Cuk: g Ca: 241mg	Margarin, Vaniliás tej ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ , trappista sajt ₇ E: 263kcal Tel.zsír.: 6g CH: 24g Só: 0,9g Zsír: 11g Feh.: 13g H.Cuk: 0g Ca: 264mg	Zabkása _{1,7} , Kakaó szórat E: 223kcal Tel.zsír.: 2g CH: 36g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 9g H.Cuk: 11g Ca: 213mg	Margarin, Főtt tojás ₃ , zöldség, trappista sajt ₇ , tej ₇ , tk kenyér ₁ E: 350kcal Tel.zsír.: 8g CH: 28g Só: 1,0g Zsír: 17g Feh.: 20g H.Cuk: g Ca: 371mg	zöldség, magyaros vajkrém ₇ , tk kenyér ₁ E: 172kcal Tel.zsír.: g CH: 18g Só: 0,5g Zsír: 8g Feh.: 3g H.Cuk: g Ca: mg
Tízórai	Körte E: 48kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 14mg	narancslé 100% E: 74kcal Tel.zsír.: g CH: 18g Só: 0,0g Zsír: g Feh.: g H.Cuk: g Ca: 9mg	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	sárgarépa hasáb E: 12kcal Tel.zsír.: 0g CH: 2g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 14mg
Ebéd	Gulyásleves csipetkével, sertésbőlt _{1,3,9} , Mákos kevert sütemény _{1,3,7} E: 351kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 0,3g Zsír: 16g Feh.: 18g H.Cuk: 10g Ca: 114mg	BrokkolikréMLEVES _{1,3,7} , Sárgaborsó főzelék ₁ , Sült bécsi virsli, tk kenyér ₁ E: 269kcal Tel.zsír.: 5g CH: 19g Só: 1,7g Zsír: 16g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 39mg	Töltött paprika paradicsommártással _{1,3,9} , Főtt burgonya E: 315kcal Tel.zsír.: 1g CH: 39g Só: 0,2g Zsír: 12g Feh.: 11g H.Cuk: 5g Ca: 23mg	Stefánia vagdalt _{1,3} , Finomfőzelék _{1,7} E: 226kcal Tel.zsír.: 1g CH: 19g Só: 0,4g Zsír: 10g Feh.: 14g H.Cuk: g Ca: 77mg	Babgulyás sertés combból _{1,9} , Darafelfújt _{1,3,7} , áfonya lekvár, tk kenyér ₁ E: 495kcal Tel.zsír.: 2g CH: 82g Só: 0,7g Zsír: 9g Feh.: 22g H.Cuk: 20g Ca: 157mg
Uzsonna	Alma, vajas kifli _{1,7} E: 223kcal Tel.zsír.: g CH: 41g Só: 0,9g Zsír: 3g Feh.: 6g H.Cuk: g Ca: 9mg	Kifli _{1,3} , Padlizsánkrém ₇ , zöldség E: 126kcal Tel.zsír.: 0g CH: 24g Só: 0,6g Zsír: 0g Feh.: 4g H.Cuk: g Ca: 16mg	Körözött ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ E: 189kcal Tel.zsír.: 1g CH: 27g Só: 0,8g Zsír: 4g Feh.: 8g H.Cuk: g Ca: 22mg	Csicseriborsókrém, tk kenyér ₁ , zöldség E: 176kcal Tel.zsír.: 0g CH: 26g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 1mg	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:	900,82kcal	732,02kcal	758,42kcal	859,27kcal	1 056,01kcal
Zsír:	28,74g	28,29g	20,90g	31,97g	27,08g
Telített zsírsav:	6,78g	10,97g	3,80g	9,52g	3,98g
Fehérje:	36,00g	27,15g	28,81g	39,54g	45,44g
Szénhidrát:	120,87g	84,71g	108,57g	99,31g	155,44g
Hozzáadott cukor:	9,99g	0,50g	16,38g	g	29,38g
Só:	1,65g	3,23g	1,08g	2,24g	2,93g
Ca:	378,73mg	329,02mg	268,11mg	448,14mg	322,90mg

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!