

Mészöly Tabajd - Alsós

Étlap

2024. november 4 - 2024. november 8

Étkezés	2024.11.04 Hétfő	2024.11.05 Kedd	2024.11.06 Szerda	2024.11.07 Csütörtök	2024.11.08 Péntek
Tízórai	Tej₇, fahéjas gabonapehely₁ E: 236kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 38,18g Só: 0,09g Zsír: 4,53g Feh.: 10,18g H.Cuk: g Ca: 285,00mg	Kakaó₇, kockasajt₇, kifli_{1,7} E: 378kcal Tel.zsír: 1,72g CH: 61,12g Só: 0,60g Zsír: 7,82g Feh.: 14,71g H.Cuk: 19,10g Ca: 241,14mg	Lekvár sárgabarack, Margarin, Tej₇, tk kenyér₁ E: 389kcal Tel.zsír: 3,99g CH: 56,88g Só: 1,10g Zsír: 10,55g Feh.: 14,65g H.Cuk: 8,15g Ca: 289,10mg	Tejbeköles₇, Kakaó szórat E: 336kcal Tel.zsír: 2,30g CH: 60,39g Só: 0,01g Zsír: 5,07g Feh.: 11,79g H.Cuk: 20,65g Ca: 277,19mg	Körözött₇, Tejeskávé₇, tk kenyér₁, zöldség E: 468kcal Tel.zsír: 4,83g CH: 69,12g Só: 0,87g Zsír: 11,01g Feh.: 19,10g H.Cuk: 19,98g Ca: 331,57mg
Ebéd	Zöldségleves₉, Alma, Bolognai spagetti_{1,7,9} E: 605kcal Tel.zsír: 3,73g CH: 71,19g Só: 1,05g Zsír: 20,80g Feh.: 31,26g H.Cuk: g Ca: 174,03mg	Tojásleves, csurgatott_{1,3}, Sertéspörkölt, Főtt burgonya E: 440kcal Tel.zsír: 1,75g CH: 42,99g Só: 0,42g Zsír: 19,57g Feh.: 21,57g H.Cuk: g Ca: 44,45mg	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal₇, Temesvári csirkeragu_{1,7}, Párolt bulgur₁ E: 592kcal Tel.zsír: 4,17g CH: 71,15g Só: 1,16g Zsír: 23,03g Feh.: 26,51g H.Cuk: 0,50g Ca: 131,09mg	Lebbencsleves₁, Sárgaborsó főzelék₁, Sült bécsi virsli, tk kenyér₁ E: 729kcal Tel.zsír: 7,91g CH: 83,86g Só: 2,53g Zsír: 27,05g Feh.: 35,76g H.Cuk: g Ca: 70,97mg	Szilvaleves_{1,7}, Töltött panírozott halfilé (sütőben sütte)_{1,3,4}, Párolt rizs E: 472kcal Tel.zsír: 2,55g CH: 70,09g Só: 1,35g Zsír: 11,93g Feh.: 18,62g H.Cuk: 7,99g Ca: 65,70mg
Uzsonna	Szalámi csemege, Vaj₇, zöldség, tk kenyér₁ E: 359kcal Tel.zsír: 7,40g CH: 34,03g Só: 1,89g Zsír: 17,94g Feh.: 11,14g H.Cuk: g Ca: 6,10mg	Mandarin, Magyaros vajkrém₇, zöldség, zsemle₁ E: 309kcal Tel.zsír: g CH: 45,72g Só: 0,90g Zsír: 9,15g Feh.: 7,22g H.Cuk: g Ca: 27,60mg	Párizsi₆, Margarin, szórt sajtos kifli_{1,7}, zöldség E: 300kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 27,93g Só: 1,24g Zsír: 14,90g Feh.: 10,42g H.Cuk: g Ca: 8,15mg	Pulyka sonka, tk kenyér₁, zöldség, margarin E: 246kcal Tel.zsír: 2,88g CH: 26,74g Só: 1,18g Zsír: 9,48g Feh.: 9,68g H.Cuk: g Ca: 22,88mg	magvas stangli_{1,7,8,11}, vajkrém₇, zöldség E: 276kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 28,84g Só: 0,54g Zsír: 13,04g Feh.: 7,22g H.Cuk: g Ca: 2,50mg
Energia:	1 200,15kcal	1 127,85kcal	1 281,03kcal	1 310,76kcal	1 215,93kcal
Zsír:	43,27g	36,54g	48,47g	41,60g	35,98g
Telített zsírsav:	13,40g	3,47g	10,11g	13,09g	11,24g
Fehérje:	52,58g	43,49g	51,58g	57,23g	44,94g
Szénhidrát:	143,40g	149,83g	155,95g	170,98g	168,05g
Hozzáadott cukor:	g	19,10g	8,64g	20,65g	27,97g
Só:	3,04g	1,92g	3,50g	3,72g	2,75g
Ca:	465,13mg	313,19mg	428,35mg	371,03mg	399,77mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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-mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!