

Mészöly Tabajd - Felső

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: 343kcal Tel.zsír: 0,32g CH: 56,64g Só: 0,60g Zsír: 7,79g Feh.: 10,52g H.Cuk: 22,88g Ca: 44,91mg	Lekvár sárgabarack, Margarin, Tej⁷, tk kenyér¹ E: 416kcal Tel.zsír: 4,64g CH: 58,82g Só: 1,11g Zsír: 12,57g Feh.: 14,67g H.Cuk: 9,77g Ca: 290,05mg	Tejbeköles⁷, Kakaó szórat E: 380kcal Tel.zsír: 2,52g CH: 68,92g Só: 0,01g Zsír: 5,58g Feh.: 12,97g H.Cuk: 24,68g Ca: 302,24mg	Körözött⁷, Tejeskávé⁷, tk kenyér¹, zöldség E: 487kcal Tel.zsír: 5,40g CH: 69,69g Só: 0,88g Zsír: 12,08g Feh.: 20,84g H.Cuk: 19,98g Ca: 342,87mg
Ebéd	Zöldségleves⁹, Alma, Bolognai spagetti^{1,7,9} E: 717kcal Tel.zsír: 4,49g CH: 84,16g Só: 1,27g Zsír: 24,85g Feh.: 36,87g H.Cuk: g Ca: 247,68mg	Tojásleves, csurgatott^{1,3}, Sertéspörkölt, Főtt burgonya, tk kenyér¹ E: 643kcal Tel.zsír: 2,11g CH: 74,22g Só: 1,29g Zsír: 23,91g Feh.: 29,73g H.Cuk: g Ca: 52,25mg	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal⁷, Temesvári csirkeragu^{1,7}, Párolt bulgur¹ E: 715kcal Tel.zsír: 4,90g CH: 85,66g Só: 1,37g Zsír: 28,02g Feh.: 31,53g H.Cuk: 0,50g Ca: 158,42mg	Lebbencsleves¹, Sárgaborsó főzelék¹, Sült bécsi virsli, tk kenyér¹ E: 819kcal Tel.zsír: 9,13g CH: 92,41g Só: 2,81g Zsír: 31,41g Feh.: 39,80g H.Cuk: g Ca: 79,65mg	Szilvaleves^{1,7}, Töltött panírozott halfilé (sütőben sütte)^{1,3,4}, Párolt rizs E: 548kcal Tel.zsír: 2,98g CH: 79,51g Só: 1,70g Zsír: 14,33g Feh.: 22,39g H.Cuk: 9,99g Ca: 75,55mg
Uzsonna	Szalámi csemege, Vaj⁷, zöldség, tk kenyér¹ E: 421kcal Tel.zsír: 10,22g CH: 34,07g Só: 2,11g Zsír: 24,25g Feh.: 12,42g H.Cuk: g Ca: 8,25mg	Mandarin, Magyaros vajkrém⁷, zöldség, zsemle¹ E: 342kcal Tel.zsír: g CH: 48,92g Só: 0,90g Zsír: 11,19g Feh.: 7,53g H.Cuk: g Ca: 34,50mg	Párizsi⁶, Margarin, szórt sajtos kifli^{1,7}, zöldség E: 318kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 27,94g Só: 1,26g Zsír: 16,92g Feh.: 10,43g H.Cuk: g Ca: 8,47mg	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:	1 374,68kcal	1 328,72kcal	1 448,12kcal	1 444,85kcal	1 310,49kcal
Zsír:	53,63g	42,89g	57,51g	46,47g	39,44g
Telített zsírsav:	16,99g	2,44g	12,14g	14,53g	12,24g
Fehérje:	59,46g	47,78g	56,62g	62,45g	50,45g
Szénhidrát:	156,41g	179,77g	172,42g	188,07g	178,04g
Hozzáadott cukor:	g	22,88g	10,27g	24,68g	29,97g
Só:	3,47g	2,80g	3,74g	4,01g	3,12g
Ca:	540,93mg	131,66mg	456,94mg	404,77mg	420,91mg

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 és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!