

Mészöly Tabajd - Alsós

Étlap

2024. november 11 - 2024. november 15

Étkezés	2024.11.11 Hétfő	2024.11.12 Kedd	2024.11.13 Szerda	2024.11.14 Csütörtök	2024.11.15 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tej <sub>7</sub> , anikó sajt <sub>7</sub> , zöldség, margarin, toast kenyér teljesörlésű <sub>1,3,7</sub>  E: 485kcal Tel.zsír.: 11,30g CH: 44,23g Só: 1,04g  Zsír: 22,87g Feh.: 22,19g H.Cuk: g Ca: 526,27mg	Vaj <sub>7</sub> , zöldség, tej <sub>7</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> , csirkemell sonka <sub>6</sub>  E: 337kcal Tel.zsír.: 7,01g CH: 33,25g Só: 0,98g  Zsír: 14,33g Feh.: 15,08g H.Cuk: g Ca: 246,03mg	Tea, baromfi virsli <sub>6</sub> , tk kenyér <sub>1</sub>  E: 346kcal Tel.zsír.: 4,06g CH: 28,17g Só: 2,12g  Zsír: 17,50g Feh.: 17,13g H.Cuk: 8,99g Ca: 23,60mg	Főtt tojás <sub>3</sub> , Tea, tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség  E: 183kcal Tel.zsír.: 0,47g CH: 30,80g Só: 0,71g  Zsír: 2,39g Feh.: 5,92g H.Cuk: 8,99g Ca: 9,53mg	zsemle <sub>1</sub> , zöldség, tej <sub>7</sub> , vajkrém <sub>7</sub>  E: 331kcal Tel.zsír.: 3,56g CH: 43,98g Só: 0,90g  Zsír: 9,94g Feh.: 13,11g H.Cuk: g Ca: 229,25mg
<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves <sub>1</sub> , Húsgombóc paradicsommártással <sub>1,3,9</sub> , Főtt burgonya fél adag  E: 466kcal Tel.zsír.: 1,18g CH: 56,18g Só: 0,28g  Zsír: 15,55g Feh.: 23,26g H.Cuk: 6,99g Ca: 52,32mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával <sub>1</sub> , Currys kukoricás pulykaragu <sub>1,7</sub> , Párolt bulgur <sub>1</sub>  E: 582kcal Tel.zsír.: 4,43g CH: 70,02g Só: 0,34g  Zsír: 21,81g Feh.: 28,84g H.Cuk: g Ca: 89,51mg	Zellerkrémleves kenyérkockával <sub>1,3,7,8,9</sub> , Gombás rizseshús, céklasaláta  E: 652kcal Tel.zsír.: 4,47g CH: 63,74g Só: 2,07g  Zsír: 32,31g Feh.: 23,90g H.Cuk: 3,20g Ca: 140,69mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből <sub>1,3,9</sub> , Diós metélt <sub>1,3,8</sub>  E: 730kcal Tel.zsír.: 4,62g CH: 81,91g Só: 0,82g  Zsír: 29,85g Feh.: 31,64g H.Cuk: 10,00g Ca: 101,96mg	Karfiolkrémleves <sub>7</sub> , Gyros tál <sub>7,8</sub>  E: 689kcal Tel.zsír.: 5,86g CH: 69,54g Só: 1,63g  Zsír: 27,22g Feh.: 37,00g H.Cuk: g Ca: 189,83mg
<b>Uzsonna</b>	cukros briós <sub>1,3,7</sub>  E: 241kcal Tel.zsír.: g CH: 40,39g Só: 0,48g  Zsír: 5,46g Feh.: 6,58g H.Cuk: g Ca: mg	Tojáskrém <sub>3,7,10</sub> , zöldség, tk kenyér <sub>1</sub>  E: 183kcal Tel.zsír.: 1,08g CH: 25,90g Só: 0,88g  Zsír: 4,51g Feh.: 6,15g H.Cuk: g Ca: 8,22mg	zöldség, kifli <sub>1,7</sub> , magyaros vajkrém <sub>7</sub>  E: 214kcal Tel.zsír.: g CH: 30,88g Só: 0,58g  Zsír: 6,00g Feh.: 6,03g H.Cuk: g Ca: mg	Párizsi <sub>6</sub> , zsemle <sub>1</sub> , zöldség, margarin  E: 335kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 33,28g Só: 1,52g  Zsír: 16,50g Feh.: 9,65g H.Cuk: g Ca: 8,47mg	pizzás baguette <sub>1,7</sub>  E: 179kcal Tel.zsír.: g CH: 30,75g Só: 0,79g  Zsír: 2,93g Feh.: 6,63g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 191,98kcal	1 101,38kcal	1 212,86kcal	1 248,05kcal	1 199,26kcal
Zsír:	43,88g	40,65g	55,81g	48,73g	40,08g
Telített zsírsav:	12,48g	12,52g	8,53g	7,68g	9,42g
Fehérje:	52,02g	50,07g	47,06g	47,20g	56,74g
Szénhidrát:	140,80g	129,18g	122,79g	145,99g	144,26g
Hozzáadott cukor:	6,99g	g	12,19g	18,99g	g
Só:	1,79g	2,20g	4,77g	3,05g	3,32g
Ca:	578,59mg	343,75mg	164,29mg	119,97mg	419,08mg

**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!