

## Mészöly Tabajd - Alsós

## Étlap

2024. november 18 - 2024. november 22

Étkezés	2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek
<b>Tízórai</b>	Kukoricapehely, Tej <sub>7</sub> E: 306kcal Tel.zsír: 2,08g CH: 54,75g Só: g Zsír: 4,05g Feh.: 12,35g H.Cuk: g Ca: 291,50mg	Snidlinges túrókrém <sub>7</sub> , Kakaó <sub>7</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> E: 337kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 48,65g Só: 0,72g Zsír: 7,55g Feh.: 17,24g H.Cuk: 19,10g Ca: 288,30mg	Párizsi <sub>6</sub> , Tea, zsemle <sub>1</sub> , margarin, zöldség E: 378kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 42,79g Só: 1,52g Zsír: 16,64g Feh.: 9,74g H.Cuk: 8,99g Ca: 11,68mg	Tejbedara (tejbegríz) fahéjas szórattal <sub>1,7</sub> E: 375kcal Tel.zsír: 3,81g CH: 64,01g Só: 0,30g Zsír: 7,48g Feh.: 12,60g H.Cuk: 18,00g Ca: 326,61mg	Tojásrántotta <sub>3</sub> , Karamellás tej <sub>7</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség E: 389kcal Tel.zsír: 3,50g CH: 51,59g Só: 0,94g Zsír: 11,44g Feh.: 18,87g H.Cuk: 20,98g Ca: 300,35mg
<b>Ebéd</b>	Húsleves (sertés), cérnametél <sub>1,3,8,9</sub> , Párolt sertéskaraj, Gyümölcsmártás <sub>1,7</sub> , Kuszkusz E: 751kcal Tel.zsír: 2,17g CH: 90,81g Só: 1,67g Zsír: 20,95g Feh.: 44,49g H.Cuk: 12,99g Ca: 144,01mg	Gombakrémleves <sub>7</sub> , Levesgyöngy betét <sub>1,3,7</sub> , Zöldborsós csirkeragu <sub>1</sub> , Párolt rizs E: 589kcal Tel.zsír: 3,88g CH: 61,27g Só: 0,24g Zsír: 30,63g Feh.: 25,84g H.Cuk: g Ca: 87,53mg	Francia hagymaleves kiflikarikával <sub>1,3,7,8</sub> , Stefánia vagdalt <sub>1,3</sub> , Burgonyapüré <sub>7</sub> E: 679kcal Tel.zsír: 9,30g CH: 71,27g Só: 1,29g Zsír: 28,01g Feh.: 34,07g H.Cuk: g Ca: 301,22mg	Grízgaluska leves <sub>1,3,9</sub> , Lencsefőzelék <sub>1,7,10</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> , baromfi virslie <sub>6</sub> E: 744kcal Tel.zsír: 6,21g CH: 80,52g Só: 1,74g Zsír: 30,57g Feh.: 34,55g H.Cuk: 1,50g Ca: 123,80mg	Palócleves csirkéből <sub>1,7</sub> , Túrós csusza <sub>1,7</sub> E: 603kcal Tel.zsír: 7,37g CH: 57,90g Só: 0,44g Zsír: 25,71g Feh.: 33,30g H.Cuk: g Ca: 130,54mg
<b>Uzsonna</b>	Tonhalkrém joghurttal <sub>4,7,10</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség E: 123kcal Tel.zsír: 0,30g CH: 17,57g Só: 0,56g Zsír: 2,44g Feh.: 4,56g H.Cuk: g Ca: 11,54mg	kakaós kifli <sub>1,3,7</sub> E: 222kcal Tel.zsír: g CH: 35,56g Só: 0,51g Zsír: 5,39g Feh.: 6,65g H.Cuk: g Ca: mg	Tojáskrém <sub>3,7,10</sub> , kifli <sub>1,7</sub> , zöldség E: 220kcal Tel.zsír: 1,08g CH: 30,82g Só: 0,68g Zsír: 6,07g Feh.: 8,14g H.Cuk: g Ca: 8,22mg	Padlizsánkrém <sub>7</sub> , zsemle <sub>1</sub> E: 204kcal Tel.zsír: 0,16g CH: 35,65g Só: 0,93g Zsír: 3,31g Feh.: 6,90g H.Cuk: g Ca: 15,33mg	vajkrém <sub>7</sub> , kifli <sub>1,7</sub> E: 243kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 30,76g Só: 0,58g Zsír: 10,10g Feh.: 6,32g H.Cuk: g Ca: 2,50mg
Energia:	1 179,92kcal	1 147,85kcal	1 277,41kcal	1 323,26kcal	1 235,52kcal
Zsír:	27,44g	43,56g	50,72g	41,35g	47,25g
Telített zsírsav:	4,55g	7,74g	12,98g	10,18g	14,74g
Fehérje:	61,40g	49,73g	51,95g	54,05g	58,49g
Szénhidrát:	163,13g	145,48g	144,88g	180,17g	140,26g
Hozzáadott cukor:	12,99g	19,10g	8,99g	19,50g	20,98g
Só:	2,23g	1,46g	3,50g	2,97g	1,97g
Ca:	447,05mg	375,83mg	321,12mg	465,74mg	433,38mg

**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!