

Mészöly Tabajd - Alsós

Étlap

2025. március 10 - 2025. március 14

Étkezés	2025.03.10 Hétfő	2025.03.11 Kedd	2025.03.12 Szerda	2025.03.13 Csütörtök	2025.03.14 Péntek
Tízórai	Vajas-mézes kenyér ^{1,3,7} , tej ⁷ E: 470kcal Tel.zsír.: 11g CH: 54g Só: 1,2g Zsír: 22g Feh.: 13g H.Cuk: 12g Ca: 263mg	tk kenyér ¹ , natúr sajtkrém ⁷ , zöldség, baromfi párizsi ^{1,6} , tej ⁷ E: 353kcal Tel.zsír.: 8g CH: 29g Só: 1,5g Zsír: 17g Feh.: 17g H.Cuk: g Ca: 266mg	Margarin, Kakaó ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ , trappista sajt ⁷ E: 483kcal Tel.zsír.: 9g CH: 56g Só: 1,4g Zsír: 18g Feh.: 20g H.Cuk: 19g Ca: 422mg	Tojásrántotta ³ , Gyümölcs tea, zöldség, tk kenyér ¹ E: 293kcal Tel.zsír.: 2g CH: 35g Só: 1,3g Zsír: 10g Feh.: 16g H.Cuk: 9g Ca: 23mg	Pulykamell sonka, Margarin, tk kenyér ¹ , zöldség E: 203kcal Tel.zsír.: 2g CH: 22g Só: 1,0g Zsír: 7g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 23mg
Ebéd	Minestore leves ^{1,7,9} , Tarhonyáshús ¹ , savanyúság E: 556kcal Tel.zsír.: 3g CH: 64g Só: 1,3g Zsír: 21g Feh.: 26g H.Cuk: g Ca: 144mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával ¹ , Eszterházy csirkemellragu ^{1,7,10} , Párolt rizs E: 575kcal Tel.zsír.: 3g CH: 68g Só: 1,4g Zsír: 21g Feh.: 27g H.Cuk: 2g Ca: 101mg	Zöldbableves tejfölös ^{1,7} , Vagdalt ^{1,3,7} , Tört burgonya, savanyúság E: 516kcal Tel.zsír.: 3g CH: 56g Só: 2,1g Zsír: 21g Feh.: 24g H.Cuk: g Ca: 87mg	Brokkolikrémleves ^{1,3,7} , kenyérkocka ^{1,3,7} , Hentestokány, Kuszkus E: 516kcal Tel.zsír.: 4g CH: 61g Só: 0,8g Zsír: 17g Feh.: 27g H.Cuk: 2g Ca: 98mg	Rizsleves ⁹ , Sárgaborsó főzelék ¹ , tk kenyér ¹ , baromfi virsli ⁶ E: 739kcal Tel.zsír.: 5g CH: 86g Só: 2,1g Zsír: 27g Feh.: 37g H.Cuk: g Ca: 85mg
Uzsonna	tk kenyér ¹ , zöldség, csirkemell sonka ⁶ , vajkrém ⁷ E: 224kcal Tel.zsír.: 4g CH: 20g Só: 1,2g Zsír: 9g Feh.: 12g H.Cuk: g Ca: 10mg	Zsemle ^{1,3,7} , Májkrém ⁶ , zöldség E: 230kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 1,4g Zsír: 7g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 14mg	Körözött ⁷ , kifli ^{1,7} , zöldség E: 266kcal Tel.zsír.: 3g CH: 33g Só: 0,7g Zsír: 8g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 41mg	Paprikás szalámi, Margarin, zöldség, vajas kifli ^{1,7} E: 330kcal Tel.zsír.: 4g CH: 35g Só: 1,4g Zsír: 16g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 4mg	Zsemle ^{1,3,7} , kockasajt ⁷ E: 170kcal Tel.zsír.: g CH: 30g Só: 0,8g Zsír: 3g Feh.: 6g H.Cuk: g Ca: 11mg
Energia:	1 250,15kcal	1 157,27kcal	1 264,96kcal	1 138,75kcal	1 112,21kcal
Zsír:	52,13g	44,99g	48,07g	42,99g	36,96g
Telített zsírsav:	17,74g	13,60g	14,91g	9,95g	7,03g
Fehérje:	51,72g	52,47g	55,11g	51,39g	51,97g
Szénhidrát:	138,19g	127,82g	144,19g	130,62g	137,83g
Hozzáadott cukor:	12,15g	2,00g	19,10g	10,86g	g
Só:	3,74g	4,27g	4,14g	3,45g	3,97g
Ca:	416,74mg	380,23mg	550,57mg	124,69mg	117,90mg

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!