

## Mészöly Tabajd - Alsós

## Étlap

2025. március 17 - 2025. március 21

Étkezés	2025.03.17 Hétfő	2025.03.18 Kedd	2025.03.19 Szerda	2025.03.20 Csütörtök	2025.03.21 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tej <sub>7</sub> , fahéjas gabonapehely <sub>1</sub> E: 313kcal Tel.zsír.: 2g CH: 55g Só: 0,2g Zsír: 5g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 285mg	Májkrem <sub>6</sub> , Vaniliás tej <sub>7</sub> , zöldség, tk kenyér <sub>1</sub> E: 353kcal Tel.zsír.: 4g CH: 42g Só: 1,4g Zsír: 11g Feh.: 17g H.Cuk: 1g Ca: 288mg	Bundás kenyér <sub>1,3,7</sub> , Tej <sub>7</sub> , ketchup, zöldség E: 360kcal Tel.zsír.: 4g CH: 40g Só: 1,1g Zsír: 14g Feh.: 16g H.Cuk: 3g Ca: 317mg	Tejeskávé <sub>7</sub> , zöldség, csirkemell sonka <sub>6</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> E: 404kcal Tel.zsír.: 2g CH: 68g Só: 1,1g Zsír: 5g Feh.: 18g H.Cuk: 20g Ca: 294mg	Tej <sub>7</sub> , zöldség, tk kenyér <sub>1</sub> , vajkrem <sub>7</sub> E: 372kcal Tel.zsír.: 8g CH: 39g Só: 0,8g Zsír: 16g Feh.: 14g H.Cuk: g Ca: 289mg
<b>Ebéd</b>	Babgulyás fejtett babból <sub>1,9</sub> , Zöldséges rizottó <sub>7</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> E: 715kcal Tel.zsír.: 5g CH: 86g Só: 2,5g Zsír: 28g Feh.: 26g H.Cuk: g Ca: 177mg	Zellerkrémleves kenyérkockával <sub>1,3,7,8,9</sub> , Bográcsos csirke <sub>7</sub> tokány zöldborsóval <sub>7</sub> , Tészta köret <sub>1</sub> E: 624kcal Tel.zsír.: 6g CH: 75g Só: 2,1g Zsír: 27g Feh.: 28g H.Cuk: g Ca: 158mg	Vajgaluskaleves <sub>1,3</sub> , Zöldbabfőzelék <sub>1,7</sub> , Sertés apró <sub>1</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> E: 496kcal Tel.zsír.: 3g CH: 47g Só: 0,9g Zsír: 22g Feh.: 26g H.Cuk: g Ca: 112mg	Burgonyaleves (magyaros) <sub>1</sub> , Sült csirkecombfilé bőr nélkül, Párolt rizs, Majonézes kukorica saláta fél adag <sub>3,7,10</sub> E: 511kcal Tel.zsír.: 3g CH: 51g Só: 2,0g Zsír: 30g Feh.: 16g H.Cuk: 1g Ca: 40mg	Zöldborsós csirkeraguleves <sub>1,9</sub> , Grízes (darás) tészta <sub>1</sub> E: 540kcal Tel.zsír.: 1g CH: 89g Só: 1,4g Zsír: 8g Feh.: 27g H.Cuk: 18g Ca: 60mg
<b>Uzsonna</b>	Sajtkrém köményes házi <sub>7</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség E: 260kcal Tel.zsír.: 5g CH: 18g Só: 1,6g Zsír: 11g Feh.: 18g H.Cuk: g Ca: 201mg	Kifli <sub>1,3</sub> , kockasajt <sub>7</sub> E: 143kcal Tel.zsír.: g CH: 24g Só: 0,6g Zsír: 3g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 8mg	kakaós kifli <sub>1,3,7</sub> , gyümölcs joghurt <sub>7</sub> E: 311kcal Tel.zsír.: 2g CH: 43g Só: 0,9g Zsír: 10g Feh.: 11g H.Cuk: 10g Ca: 152mg	Zsemle <sub>1,3,7</sub> , Padlizsánkrém majonézzel <sub>3,10</sub> , zöldség E: 193kcal Tel.zsír.: 0g CH: 31g Só: 0,8g Zsír: 4g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 18mg	Kakaós csiga <sub>1,3,7</sub> E: 217kcal Tel.zsír.: g CH: 39g Só: g Zsír: 5g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 288,89kcal	1 120,27kcal	1 166,80kcal	1 108,72kcal	1 129,42kcal
Zsír:	44,87g	41,26g	45,30g	38,67g	29,52g
Telített zsírsav:	12,47g	10,52g	9,08g	5,68g	8,66g
Fehérje:	55,98g	50,66g	53,20g	39,55g	45,57g
Szénhidrát:	158,49g	140,95g	130,10g	150,32g	167,57g
Hozzáadott cukor:	g	1,50g	12,55g	20,98g	17,58g
Só:	4,24g	4,07g	2,96g	3,90g	2,16g
Ca:	662,85mg	454,37mg	580,78mg	351,63mg	349,07mg

**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<sub>7</sub> és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!