

Mészöly Tabajd - Alsós

Étlap

2025. március 24 - 2025. március 28

Étkezés	2025.03.24 Hétfő	2025.03.25 Kedd	2025.03.26 Szerda	2025.03.27 Csütörtök	2025.03.28 Péntek
Tízórai	Szalámi csemege, zöldség, margarin, toast kenyér teljesörlésű ^{1,3,7} E: 307kcal Tel.zsír: 6g CH: 25g Só: 0,9g Zsír: 18g Feh.: 8g H.Cuk: g Ca: 5mg	tk kenyér ¹ , eidami sajt ⁷ , margarin, zöldség E: 308kcal Tel.zsír: 9g CH: 18g Só: 1,4g Zsír: 19g Feh.: 14g H.Cuk: g Ca: 321mg	ketchup, tk kenyér ¹ , baromfi virsli ⁶ E: 282kcal Tel.zsír: 2g CH: 31g Só: 2,2g Zsír: 11g Feh.: 13g H.Cuk: 3g Ca: 18mg	Főtt tojás ³ , Vaj ⁷ , Kakaó ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ E: 426kcal Tel.zsír: 6g CH: 55g Só: 0,9g Zsír: 14g Feh.: 16g H.Cuk: 19g Ca: 253mg	Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , vajkrém ⁷ , zöldség E: 334kcal Tel.zsír: 6g CH: 39g Só: 0,8g Zsír: 12g Feh.: 14g H.Cuk: g Ca: 288mg
Ebéd	Zöldség krémleves ^{1,7,9} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Sertéssült feltét fokhagymás, Burgonyapüré ⁷ , céklasaláta E: 612kcal Tel.zsír: 5g CH: 63g Só: 2,0g Zsír: 27g Feh.: 27g H.Cuk: 3g Ca: 175mg	Hagymaleves ^{1,7,8} , Lencsefőzelék ^{1,7,10} , tk kenyér ¹ , baromfi virsli ⁶ E: 726kcal Tel.zsír: 7g CH: 76g Só: 2,5g Zsír: 30g Feh.: 36g H.Cuk: 1g Ca: 121mg	Zöldségleves ⁹ , Sertéspörkölt, Galuska ^{1,3} , Csemege uborka E: 669kcal Tel.zsír: 3g CH: 67g Só: 2,0g Zsír: 29g Feh.: 33g H.Cuk: g Ca: 109mg	Almaleves ^{1,7} , Gyros tál ^{7,8} E: 719kcal Tel.zsír: 5g CH: 84g Só: 0,9g Zsír: 24g Feh.: 36g H.Cuk: 8g Ca: 177mg	Gulyásleves csipetkével ^{1,3} , Szilvás derelye ^{1,3,7} , Porcukor szórat E: 604kcal Tel.zsír: 2g CH: 100g Só: 1,5g Zsír: 11g Feh.: 25g H.Cuk: 7g Ca: 41mg
Uzsonna	Zsemle ^{1,3,7} , zöldség, magyaros vajkrém ⁷ E: 221kcal Tel.zsír: g CH: 30g Só: 0,8g Zsír: 8g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 11mg	Zsemle ^{1,3,7} , Tonhalkrém ^{4,10} , zöldség E: 181kcal Tel.zsír: 1g CH: 29g Só: 0,8g Zsír: 4g Feh.: 6g H.Cuk: g Ca: 18mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Párizsi ⁶ , Margarin, zöldség E: 276kcal Tel.zsír: 4g CH: 23g Só: 1,5g Zsír: 14g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 74mg	Kifli ^{1,3} , Túrókrém ⁷ , zöldség E: 181kcal Tel.zsír: 2g CH: 25g Só: 1,1g Zsír: 4g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 53mg	Túrós táska ^{1,3,7} E: 233kcal Tel.zsír: g CH: 39g Só: g Zsír: 4g Feh.: 8g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 140,54kcal	1 215,72kcal	1 226,40kcal	1 325,97kcal	1 171,11kcal
Zsír:	53,30g	52,37g	54,06g	42,94g	27,85g
Telített zsírsav:	10,82g	16,75g	8,90g	13,85g	8,23g
Fehérje:	40,27g	55,70g	56,54g	61,87g	46,69g
Szénhidrát:	117,41g	122,77g	121,72g	163,76g	177,90g
Hozzáadott cukor:	3,20g	1,50g	2,80g	27,10g	7,00g
Só:	3,74g	4,69g	5,61g	2,87g	2,25g
Ca:	190,60mg	460,00mg	200,11mg	482,47mg	329,00mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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!