

Mészöly Tabajd - Alsós

Étlap

2025. március 31 - 2025. április 4

Étkezés	2025.03.31 Hétfő	2025.04.01 Kedd	2025.04.02 Szerda	2025.04.03 Csütörtök	2025.04.04 Péntek
Tízórai	Csokis gabona pehely ₁ , tej ₇ E: 245kcal Tel.zsír: 3g CH: 36g Só: 0,5g Zsír: 7g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 365mg	Joghurt eperrel ₇ , kakaós kifli _{1,3,7} E: 366kcal Tel.zsír: 3g CH: 54g Só: 0,9g Zsír: 11g Feh.: 12g H.Cuk: 10g Ca: 183mg	Szalámi csemege, Kakaó ₇ , tk kenyér ₁ , natúr sajtkrém ₇ , zöldség E: 531kcal Tel.zsír: 12g CH: 56g Só: 2,0g Zsír: 24g Feh.: 18g H.Cuk: 19g Ca: 289mg	Tojásrántotta ₃ , tk kenyér ₁ , zöldség, tej ₇ E: 351kcal Tel.zsír: 4g CH: 37g Só: 1,3g Zsír: 13g Feh.: 22g H.Cuk: g Ca: 251mg	Margarin, Méz, tk kenyér ₁ , tej ₇ E: 297kcal Tel.zsír: 4g CH: 40g Só: 0,8g Zsír: 10g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 229mg
Ebéd	Paradicsomleves _{1,9} , Mézes-mustáros csirkemell ₁₀ , Kuskusz E: 514kcal Tel.zsír: 1g CH: 73g Só: 0,3g Zsír: 12g Feh.: 27g H.Cuk: 6g Ca: 28mg	Magyaros karfiolleves tésztával _{1,9} , Bolognai spagetti _{1,7,9} E: 607kcal Tel.zsír: 4g CH: 72g Só: 1,1g Zsír: 21g Feh.: 32g H.Cuk: g Ca: 160mg	Tárkonyos tejszínes sertésragu ₇ , Darafelúj _{1,3,7} , áfonya lekvár E: 598kcal Tel.zsír: 7g CH: 78g Só: 1,3g Zsír: 20g Feh.: 28g H.Cuk: 28g Ca: 261mg	Lencseleves _{1,7,10} , Paradicsomos káposztafőzelék _{1,9} , Sertés apró ₁ , tk kenyér ₁ E: 710kcal Tel.zsír: 3g CH: 84g Só: 1,9g Zsír: 26g Feh.: 32g H.Cuk: 6g Ca: 123mg	Csontleves ₁ , Hawai csirkemellragu _{1,7} , Párolt rizs E: 544kcal Tel.zsír: 4g CH: 69g Só: 2,4g Zsír: 16g Feh.: 29g H.Cuk: 4g Ca: 90mg
Uzsonna	Sajtos kifli _{1,3} , Margarin, párizsi ₆ , zöldség E: 273kcal Tel.zsír: 4g CH: 23g Só: 1,5g Zsír: 14g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 74mg	Zsemle _{1,3,7} , Vaj ₇ , Csirkemellsonka ₆ , zöldség E: 255kcal Tel.zsír: 4g CH: 31g Só: 1,3g Zsír: 9g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 18mg	vajas nagy kifli, Pulyka sonka, Margarin, zöldség E: 95kcal Tel.zsír: 2g CH: 1g Só: 0,4g Zsír: 7g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 23mg	Zsemle _{1,3,7} , Körözött ₇ , zöldség E: 233kcal Tel.zsír: 3g CH: 31g Só: 0,9g Zsír: 7g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 52mg	Kifli _{1,3} , Margarin, zöldség, trappista sajt ₇ E: 282kcal Tel.zsír: 7g CH: 23g Só: 1,2g Zsír: 15g Feh.: 12g H.Cuk: g Ca: 189mg
Energia:	1 032,81kcal	1 227,05kcal	1 224,20kcal	1 293,21kcal	1 123,84kcal
Zsír:	32,77g	39,89g	50,96g	45,31g	40,30g
Telített zsírsav:	8,40g	10,48g	21,21g	9,71g	14,43g
Fehérje:	47,39g	55,35g	52,02g	64,40g	52,45g
Szénhidrát:	132,71g	156,60g	134,64g	151,64g	132,46g
Hozzáadott cukor:	5,99g	10,23g	46,73g	6,29g	4,24g
Só:	2,29g	3,25g	3,67g	4,01g	4,37g
Ca:	467,13mg	360,61mg	573,15mg	425,77mg	508,02mg

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!