

Mészöly Tabajd - Felső

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: 513kcal Tel.zsír.: 11g CH: 64g Só: 1,4g Zsír: 22g Feh.: 14g H.Cuk: 16g Ca: 267mg	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: 432kcal Tel.zsír.: 8g CH: 50g Só: 1,4g Zsír: 18g Feh.: 14g H.Cuk: 23g Ca: 226mg	Tojásrántotta ³ , Gyümölcs tea, zöldség, tk kenyér ¹ E: 326kcal Tel.zsír.: 3g CH: 36g Só: 1,4g Zsír: 13g Feh.: 18g H.Cuk: 9g Ca: 29mg	Pulykamell sonka, Margarin, tk kenyér ¹ , zöldség E: 233kcal Tel.zsír.: 3g CH: 23g Só: 1,2g Zsír: 10g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 30mg
Ebéd	Minestore leves ^{1,7,9} , Tarhonyáshús ¹ , savanyúság E: 638kcal Tel.zsír.: 3g CH: 74g Só: 1,8g Zsír: 24g Feh.: 30g H.Cuk: g Ca: 144mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával ¹ , Eszterházy csirkemellragu ^{1,7,10} , Párolt rizs E: 650kcal Tel.zsír.: 4g CH: 76g Só: 1,9g Zsír: 24g Feh.: 30g H.Cuk: 2g Ca: 114mg	Zöldbableves tejfölös ^{1,7} , Vagdalt ^{1,3,7} , Tört burgonya, savanyúság E: 617kcal Tel.zsír.: 4g CH: 64g Só: 2,9g Zsír: 26g Feh.: 30g H.Cuk: g Ca: 103mg	Brokkolikrémleves ^{1,3,7} , kenyérkocka ^{1,3,7} , Hentestokány, Kuszkus E: 607kcal Tel.zsír.: 4g CH: 72g Só: 0,9g Zsír: 20g Feh.: 31g H.Cuk: 2g Ca: 113mg	Rizsleves ⁹ , Sárgaborsó főzelék ¹ , tk kenyér ¹ , baromfi virsli ⁶ E: 806kcal Tel.zsír.: 5g CH: 95g Só: 2,2g Zsír: 29g Feh.: 39g H.Cuk: g Ca: 94mg
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: 453kcal Tel.zsír.: 5g CH: 61g Só: 2,8g Zsír: 14g Feh.: 18g H.Cuk: g Ca: 28mg	Körözött ⁷ , kifli ^{1,7} , zöldség E: 285kcal Tel.zsír.: 3g CH: 33g Só: 0,7g Zsír: 10g Feh.: 13g H.Cuk: g Ca: 53mg	Paprikás szalámi, Margarin, zöldség, vajas kifli ^{1,7} E: 373kcal Tel.zsír.: 6g CH: 35g Só: 1,5g Zsír: 20g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 5mg	Zsemle ^{1,3,7} , kockasajt ⁷ E: 340kcal Tel.zsír.: g CH: 59g Só: 1,6g Zsír: 6g Feh.: 13g H.Cuk: g Ca: 21mg
Energia:	1 374,75kcal	1 455,94kcal	1 334,06kcal	1 305,66kcal	1 378,59kcal
Zsír:	54,94g	55,34g	53,34g	53,00g	44,38g
Telített zsírsav:	17,66g	16,41g	15,25g	12,56g	8,03g
Fehérje:	56,37g	65,09g	56,95g	59,31g	62,69g
Szénhidrát:	158,06g	166,07g	147,45g	142,29g	176,66g
Hozzáadott cukor:	16,20g	2,50g	22,88g	11,83g	g
Só:	4,44g	6,21g	4,89g	3,89g	4,90g
Ca:	420,60mg	407,54mg	381,68mg	146,97mg	145,40mg

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!