

Mészöly Tabajd - Felső

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
Tízórai	Tej ⁷ , fahéjas gabonapehely ¹ E: 313kcal Tel.zsír: 2g CH: 55g Só: 0,2g Zsír: 5g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 285mg	Májkrem ⁶ , Vaniliás tej ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ E: 456kcal Tel.zsír: 7g CH: 46g Só: 2,0g Zsír: 18g Feh.: 23g H.Cuk: 2g Ca: 326mg	Bundás kenyér ^{1,3,7} , Tej ⁷ , ketchup, zöldség E: 395kcal Tel.zsír: 4g CH: 45g Só: 1,3g Zsír: 15g Feh.: 18g H.Cuk: 3g Ca: 321mg	Tejeskávé ⁷ , zöldség, csirkemell sonka ⁶ , tk kenyér ¹ E: 404kcal Tel.zsír: 2g CH: 68g Só: 1,1g Zsír: 5g Feh.: 18g H.Cuk: 20g Ca: 294mg	Tej ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ , vajkrem ⁷ E: 372kcal Tel.zsír: 8g CH: 39g Só: 0,8g Zsír: 16g Feh.: 14g H.Cuk: g Ca: 289mg
Ebéd	Babgulyás fejtett babból ^{1,9} , Zöldséges rizottó ⁷ , tk kenyér ¹ E: 822kcal Tel.zsír: 6g CH: 96g Só: 3,0g Zsír: 34g Feh.: 30g H.Cuk: g Ca: 215mg	Zellerkrémleves kenyérkockával ^{1,3,7,8,9} , Bográcsos csirke ⁷ tokány zöldborsóval ⁷ , Tészta köret ¹ E: 709kcal Tel.zsír: 7g CH: 83g Só: 2,9g Zsír: 32g Feh.: 31g H.Cuk: g Ca: 182mg	Vajgaluskaleves ^{1,3} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sertés apró ¹ , tk kenyér ¹ E: 566kcal Tel.zsír: 4g CH: 52g Só: 1,0g Zsír: 25g Feh.: 29g H.Cuk: g Ca: 128mg	Burgonyaleves (magyaros) ¹ , Sült csirkecombfilé bőr nélkül, Párolt rizs, Majonéz kukorica saláta fél adag ^{3,7,10} E: 609kcal Tel.zsír: 4g CH: 61g Só: 2,8g Zsír: 35g Feh.: 19g H.Cuk: 1g Ca: 47mg	Zöldborsós csirkeraguleves ^{1,9} , Grízes (darás) tészta ¹ E: 628kcal Tel.zsír: 1g CH: 104g Só: 1,9g Zsír: 10g Feh.: 30g H.Cuk: 20g Ca: 70mg
Uzsonna	Sajtkrém köményes házi ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 282kcal Tel.zsír: 6g CH: 18g Só: 1,7g Zsír: 13g Feh.: 20g H.Cuk: g Ca: 221mg	Kifli ^{1,3} , kockasajt ⁷ E: 286kcal Tel.zsír: g CH: 48g Só: 1,3g Zsír: 6g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 17mg	kakaós kifli ^{1,3,7} , gyümölcs joghurt ⁷ E: 311kcal Tel.zsír: 2g CH: 43g Só: 0,9g Zsír: 10g Feh.: 11g H.Cuk: 10g Ca: 152mg	Zsemle ^{1,3,7} , Padlizsánkrém majonézzel ^{3,10} , zöldség E: 336kcal Tel.zsír: 1g CH: 60g Só: 1,6g Zsír: 5g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 30mg	Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 217kcal Tel.zsír: g CH: 39g Só: g Zsír: 5g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 417,26kcal	1 451,18kcal	1 272,08kcal	1 349,44kcal	1 216,87kcal
Zsír:	52,12g	56,17g	50,32g	44,96g	31,30g
Telített zsírsav:	14,47g	14,25g	9,81g	6,34g	8,84g
Fehérje:	61,32g	64,81g	57,97g	47,22g	48,92g
Szénhidrát:	168,65g	176,78g	139,90g	189,21g	181,95g
Hozzáadott cukor:	g	2,00g	12,55g	21,08g	20,20g
Só:	4,79g	6,18g	3,15g	5,50g	2,67g
Ca:	721,26mg	524,81mg	601,79mg	371,32mg	358,42mg

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. Szezám⁷mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!