

Mészöly Tabajd - Felső

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: 333kcal Tel.zsír: 7g CH: 25g Só: 1,1g Zsír: 20g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 6mg	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: 393kcal Tel.zsír: 7g CH: 50g Só: 0,9g Zsír: 16g Feh.: 11g H.Cuk: 23g Ca: 58mg	Tej ⁷ , vajkrém ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ E: 377kcal Tel.zsír: 6g CH: 48g Só: 1,0g Zsír: 12g Feh.: 15g H.Cuk: g Ca: 288mg
Ebéd	Zöldség krémleves ^{1,7,9} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Sertéssült feltét fokhagymás, Burgonyapüré ⁷ , céklasaláta E: 707kcal Tel.zsír: 6g CH: 70g Só: 2,6g Zsír: 33g Feh.: 31g H.Cuk: 3g Ca: 201mg	Hagymaleves ^{1,7,8} , Lencsefőzelék ^{1,7,10} , tk kenyér ¹ , baromfi virsli ⁶ E: 800kcal Tel.zsír: 7g CH: 86g Só: 2,8g Zsír: 32g Feh.: 39g H.Cuk: 2g Ca: 137mg	Zöldségleves ⁹ , Sertéspörkölt, Galuska ^{1,3} , Csemege uborka E: 803kcal Tel.zsír: 3g CH: 82g Só: 2,4g Zsír: 34g Feh.: 39g H.Cuk: g Ca: 169mg	Almaleves ^{1,7} , Gyros tál ^{7,8} E: 805kcal Tel.zsír: 6g CH: 94g Só: 1,1g Zsír: 27g Feh.: 40g H.Cuk: 10g Ca: 198mg	Gulyásleves csipetkével ^{1,3} , Szilvás derelye ^{1,3,7} , Porcukor szórat E: 716kcal Tel.zsír: 3g CH: 120g Só: 2,0g Zsír: 13g Feh.: 28g H.Cuk: 8g Ca: 48mg
Uzsonna	Zsemle ^{1,3,7} , zöldség, magyaros vajkrém ⁷ E: 358kcal Tel.zsír: g CH: 58g Só: 1,6g Zsír: 9g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 21mg	Zsemle ^{1,3,7} , Tonhalkrém ^{4,10} , zöldség E: 323kcal Tel.zsír: 1g CH: 58g Só: 1,6g Zsír: 4g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 29mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Párizsi ⁶ , Margarin, zöldség E: 440kcal Tel.zsír: 6g CH: 47g Só: 2,4g Zsír: 19g Feh.: 16g H.Cuk: g Ca: 140mg	Kifli ^{1,3} , Túrókrém ⁷ , zöldség E: 295kcal Tel.zsír: 2g CH: 48g Só: 1,7g Zsír: 5g Feh.: 13g H.Cuk: g Ca: 65mg	Túrós táska ^{1,3,7} E: 233kcal Tel.zsír: g CH: 39g Só: g Zsír: 4g Feh.: 8g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 397,82kcal	1 431,43kcal	1 524,47kcal	1 493,54kcal	1 326,74kcal
Zsír:	61,22g	55,50g	64,12g	47,91g	30,14g
Telített zsírsav:	12,54g	17,31g	11,73g	15,20g	8,54g
Fehérje:	50,08g	63,93g	69,20g	63,76g	51,57g
Szénhidrát:	153,65g	161,00g	160,17g	191,79g	206,26g
Hozzáadott cukor:	3,20g	1,80g	2,80g	32,87g	8,00g
Só:	5,34g	5,81g	6,90g	3,72g	3,08g
Ca:	227,87mg	487,00mg	326,55mg	321,24mg	335,28mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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!