

Mészöly Tabajd - Alsós

Étlap

2025. április 7 - 2025. április 11

Étkezés	2025.04.07 Hétfő	2025.04.08 Kedd	2025.04.09 Szerda	2025.04.10 Csütörtök	2025.04.11 Péntek
Tízórai	Vaj ₇ , trappista sajt ₇ , zöldség, toast kenyér _{1,6,7} E: 311kcal Tel.zsír.: 9g CH: 23g Só: 0,7g Zsír: 18g Feh.: 13g H.Cuk: g Ca: 183mg	Párizsi ₆ , Tej ₇ , tk kenyér ₁ , margarin, hagyma E: 357kcal Tel.zsír.: 5g CH: 33g Só: 1,2g Zsír: 18g Feh.: 16g H.Cuk: g Ca: 315mg	Margarin, Csirkemellsonka ₆ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 231kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 1,3g Zsír: 7g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 6mg	Tojásrántotta sajtos _{3,7} , Gyümölcs tea, zöldség, tk kenyér ₁ E: 393kcal Tel.zsír.: 7g CH: 27g Só: 1,5g Zsír: 20g Feh.: 27g H.Cuk: g Ca: 185mg	Tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség, natúr sajtkrém ₇ E: 409kcal Tel.zsír.: 11g CH: 39g Só: 1,3g Zsír: 20g Feh.: 15g H.Cuk: g Ca: 344mg
Ebéd	Gombakrémleves ₇ , Csirkepaprikás ₇ , Galuska _{1,3} , céklasaláta E: 717kcal Tel.zsír.: 6g CH: 70g Só: 1,0g Zsír: 37g Feh.: 33g H.Cuk: 3g Ca: 123mg	Almaleves _{1,7} , Brassói aprópecsenye, Hasábburgonya, Káposzta saláta kész E: 690kcal Tel.zsír.: 5g CH: 82g Só: 3,1g Zsír: 35g Feh.: 23g H.Cuk: 11g Ca: 91mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával ₁ , Stefánia vagdalt _{1,3} , Zöldborsó főzelék _{1,7} , tk kenyér ₁ E: 670kcal Tel.zsír.: 2g CH: 75g Só: 1,1g Zsír: 24g Feh.: 36g H.Cuk: g Ca: 163mg	Kertészleves _{1,9} , Currys kukoricás pulykaragu _{1,7} , Párolt bulgur ₁ E: 613kcal Tel.zsír.: 4g CH: 78g Só: 1,3g Zsír: 21g Feh.: 31g H.Cuk: g Ca: 87mg	Fokhagymakrémleves kenyérkockával _{1,3,7,8} , Halrudacska rántva sütőben sütv _{1,3,4} , Párolt rizs, Franciasaláta féladag _{3,7,10} E: 564kcal Tel.zsír.: 4g CH: 59g Só: 1,7g Zsír: 29g Feh.: 14g H.Cuk: 1g Ca: 42mg
Uzsonna	Májkrém ₆ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 182kcal Tel.zsír.: 2g CH: 19g Só: 1,1g Zsír: 7g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: 3mg	Zsemle _{1,3,7} , Snidlinges túrókrém ₇ , zöldség E: 216kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 1,0g Zsír: 4g Feh.: 12g H.Cuk: g Ca: 58mg	Kifli _{1,3} , pulykamell sonka, zöldség, vajkrém ₇ E: 216kcal Tel.zsír.: 4g CH: 24g Só: 0,9g Zsír: 9g Feh.: 8g H.Cuk: g Ca: 25mg	Szalámi csemege, Zsemle _{1,3,7} , Margarin, zöldség E: 304kcal Tel.zsír.: 5g CH: 29g Só: 1,7g Zsír: 16g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 15mg	Kakaós csiga _{1,3,7} E: 217kcal Tel.zsír.: g CH: 39g Só: g Zsír: 5g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 210,73kcal	1 262,35kcal	1 117,33kcal	1 310,53kcal	1 189,73kcal
Zsír:	61,99g	57,23g	40,02g	56,55g	53,98g
Telített zsírsav:	17,82g	11,41g	8,63g	17,02g	15,64g
Fehérje:	53,24g	50,60g	55,24g	67,54g	34,45g
Szénhidrát:	112,04g	144,79g	126,19g	134,04g	137,23g
Hozzáadott cukor:	3,20g	10,69g	g	g	0,70g
Só:	2,76g	5,26g	3,31g	4,45g	2,92g
Ca:	308,99mg	463,42mg	194,53mg	287,57mg	386,14mg

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

A változás jogát fenntartjuk!