

Mészöly Tabajd - Alsós

Étlap

2025. április 14 - 2025. április 18

Étkezés	2025.04.14 Hétfő	2025.04.15 Kedd	2025.04.16 Szerda	2025.04.17 Csütörtök	2025.04.18 Péntek
Tízórai	Paprikás szalámi, Margarin, toast kenyér _{1,6,7} , zöldség E: 256kcal Tel.zsír.: 4g CH: 23g Só: 0,7g Zsír: 14g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: 4mg	Lekvár sárgabarack, Margarin, Tej ₇ , vaj kifli _{1,7} E: 408kcal Tel.zsír.: 4g CH: 58g Só: 0,9g Zsír: 13g Feh.: 15g H.Cuk: 8g Ca: 289mg	Vaj ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ , baromfi párizsi _{1,6} E: 210kcal Tel.zsír.: 5g CH: 18g Só: 0,9g Zsír: 11g Feh.: 6g H.Cuk: g Ca: 7mg		
Ebéd	Grízgaluska leves _{1,3,9} , Sztroganoff ragu _{1,7,10} , Burgonyapüré ₇ E: 621kcal Tel.zsír.: 5g CH: 63g Só: 0,8g Zsír: 28g Feh.: 28g H.Cuk: g Ca: 176mg	Zellerkrémleves _{1,3,7,8,9} , kenyérkocka _{1,3,7} , Rakott savanyú káposzta ₇ , tk kenyér ₁ E: 543kcal Tel.zsír.: 4g CH: 62g Só: 3,1g Zsír: 20g Feh.: 26g H.Cuk: 2g Ca: 212mg	Magyaros zöldborsóleves _{1,3} , Lecsós sertésszelet, Párolt bulgur ₁ E: 690kcal Tel.zsír.: 2g CH: 77g Só: 0,4g Zsír: 29g Feh.: 32g H.Cuk: g Ca: 76mg		
Uzsonna	Csirkemellsonka ₆ , zöldség, natúr sajtkrém ₇ , tk kenyér ₁ E: 232kcal Tel.zsír.: 5g CH: 24g Só: 1,4g Zsír: 9g Feh.: 12g H.Cuk: g Ca: 35mg	Körözött ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ E: 229kcal Tel.zsír.: 3g CH: 28g Só: 0,8g Zsír: 7g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 41mg	kakaós kifli _{1,3,7} E: 222kcal Tel.zsír.: g CH: 36g Só: 0,5g Zsír: 5g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: mg		
Energia:	1 108,18kcal	1 179,25kcal	1 122,13kcal	kcal	kcal
Zsír:	50,62g	39,70g	45,95g	g	g
Telített zsírsav:	14,34g	11,10g	6,44g	g	g
Fehérje:	46,62g	50,26g	44,97g	g	g
Szénhidrát:	109,39g	147,58g	129,67g	g	g
Hozzáadott cukor:	g	10,02g	g	g	g
Só:	2,88g	4,83g	1,78g	g	g
Ca:	214,33mg	542,69mg	82,17mg	mg	mg

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-mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!