

Mészöly Tabajd - Alsós

Étlap

2025. április 28 - 2025. május 2

Étkezés	2025.04.28 Hétfő	2025.04.29 Kedd	2025.04.30 Szerda	2025.05.02 Péntek
Tízórai	Tej ₇ , gabonapehely ₁ E: 328kcal Tel.zsír.: 4g CH: 51g Só: 0,9g Zsír: 9g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 419mg	Kakaó ₇ , tk kenyér ₁ , magyaros vajkrém ₇ , zöldség E: 428kcal Tel.zsír.: 2g CH: 57g Só: 0,8g Zsír: 15g Feh.: 12g H.Cuk: 19g Ca: 241mg	Párizsi ₆ , Margarin, zöldség, tk kenyér ₁ E: 214kcal Tel.zsír.: 2g CH: 17g Só: 1,1g Zsír: 12g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: 8mg	
Ebéd	Tejfölös karfiolleves _{1,7} , Zöldbabfőzelék _{1,7} , tk kenyér ₁ , bécsi virsli E: 664kcal Tel.zsír.: 12g CH: 53g Só: 4,2g Zsír: 37g Feh.: 26g H.Cuk: g Ca: 140mg	BrokkolikréMLEVES árpagyönggyel _{1,3,7} , Csirkepaprikás ₇ , Tészta köret _{1,3} E: 647kcal Tel.zsír.: 5g CH: 73g Só: 2,1g Zsír: 26g Feh.: 29g H.Cuk: g Ca: 126mg	Sertésraguleves tárkonyos _{1,7,9} , Porcukor szórat, túrótöltelékes gombóc, tk kenyér ₁ E: 790kcal Tel.zsír.: 2g CH: 42g Só: 2,7g Zsír: 100g Feh.: 36g H.Cuk: 7g Ca: 60mg	
Uzsonna	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	Kifli _{1,3} , Tonhalkrém _{4,10} , zöldség E: 152kcal Tel.zsír.: 1g CH: 23g Só: 0,7g Zsír: 3g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 15mg	Zsemle _{1,3,7} , Margarin, trappista sajt ₇ , zöldség E: 310kcal Tel.zsír.: 7g CH: 29g Só: 1,3g Zsír: 15g Feh.: 13g H.Cuk: g Ca: 192mg	
Energia:	1 223,35kcal	1 227,04kcal	1 313,97kcal	kcal
Zsír:	53,13g	44,42g	126,42g	g
Telített zsírsav:	18,35g	6,89g	11,27g	g
Fehérje:	47,88g	46,86g	55,47g	g
Szénhidrát:	131,67g	153,19g	88,41g	g
Hozzáadott cukor:	g	19,10g	7,00g	g
Só:	6,42g	3,61g	5,20g	g
Ca:	564,56mg	382,68mg	260,16mg	mg

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!