

Mészöly Tabajd - Felső

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: 347kcal Tel.zsír.: 11g CH: 23g Só: 0,7g Zsír: 22g Feh.: 13g H.Cuk: g Ca: 184mg	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: 262kcal Tel.zsír.: 3g CH: 28g Só: 1,5g Zsír: 9g Feh.: 13g H.Cuk: g Ca: 8mg	Tojásrántotta sajtos ^{3,7} , Gyümölcs tea, zöldség E: 333kcal Tel.zsír.: 10g CH: 2g Só: 0,9g Zsír: 25g Feh.: 28g H.Cuk: g Ca: 252mg	Tej ⁷ , zöldség, natúr sajtkrém ⁷ , tk kenyér ¹ E: 431kcal Tel.zsír.: 11g CH: 44g Só: 1,4g Zsír: 20g Feh.: 16g H.Cuk: g Ca: 344mg
Ebéd	Gombakrémleves ⁷ , Csirkepaprikás ⁷ , Galuska ^{1,3} , céklasaláta E: 852kcal Tel.zsír.: 7g CH: 83g Só: 1,0g Zsír: 45g Feh.: 40g H.Cuk: 3g Ca: 144mg	Almaleves ^{1,7} , Brassói aprópecsenye, Hasábburgonya, Káposzta saláta kész E: 763kcal Tel.zsír.: 5g CH: 91g Só: 3,6g Zsír: 39g Feh.: 25g H.Cuk: 13g Ca: 101mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával ¹ , Stefánia vagdalt ^{1,3} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , tk kenyér ¹ E: 769kcal Tel.zsír.: 3g CH: 85g Só: 1,2g Zsír: 28g Feh.: 42g H.Cuk: g Ca: 189mg	Kertészleves ^{1,9} , Currys kukoricás pulykaragu ^{1,7} , Párolt bulgur ¹ E: 714kcal Tel.zsír.: 5g CH: 90g Só: 1,8g Zsír: 25g Feh.: 35g H.Cuk: g Ca: 102mg	Fokhagymakrémleves kenyérkockával ^{1,3,7,8} , Halrudacska rántva sütőben sütv ^{1,3,4} , Párolt rizs, Franciasaláta féladag ^{3,7,10} E: 670kcal Tel.zsír.: 5g CH: 70g Só: 2,4g Zsír: 35g Feh.: 17g H.Cuk: 1g Ca: 53mg
Uzsonna	Májkrém ⁶ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 269kcal Tel.zsír.: 5g CH: 21g Só: 1,7g Zsír: 14g Feh.: 12g H.Cuk: g Ca: 7mg	Zsemle ^{1,3,7} , Snidlinges túrókrém ⁷ , zöldség E: 364kcal Tel.zsír.: 3g CH: 59g Só: 1,8g Zsír: 5g Feh.: 17g H.Cuk: g Ca: 76mg	Kifli ^{1,3} , pulykamell sonka, zöldség, vajkrém ⁷ E: 325kcal Tel.zsír.: 4g CH: 47g Só: 1,5g Zsír: 9g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 34mg	Szalámi csemege, Zsemle ^{1,3,7} , Margarin, zöldség E: 485kcal Tel.zsír.: 7g CH: 57g Só: 2,7g Zsír: 20g Feh.: 16g H.Cuk: g Ca: 27mg	Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 217kcal Tel.zsír.: g CH: 39g Só: g Zsír: 5g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 468,54kcal	1 484,09kcal	1 356,45kcal	1 531,79kcal	1 318,11kcal
Zsír:	80,14g	61,90g	46,05g	70,25g	59,66g
Telített zsírsav:	23,22g	12,29g	9,70g	21,67g	16,63g
Fehérje:	63,95g	58,46g	67,24g	78,71g	37,90g
Szénhidrát:	126,75g	182,71g	160,04g	149,58g	152,45g
Hozzáadott cukor:	3,20g	12,99g	g	g	0,90g
Só:	3,41g	6,50g	4,23g	5,44g	3,75g
Ca:	333,96mg	491,91mg	231,52mg	380,23mg	397,13mg

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!