

Mészöly Tabajd - Felső

Étlap

2025. április 14 - 2025. április 18

| Étkezés           | 2025.04.14<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                        | 2025.04.15<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                             | 2025.04.16<br>Szerda                                                                                                                                                                                              | 2025.04.17<br>Csütörtök | 2025.04.18<br>Péntek |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|
| Tízórai           | Paprikás szalámi,<br>Margarin, zöldség, toast<br>kenyér <sub>1,6,7</sub><br><br>E: 323kcal<br>Tel.zsír.: 6g<br>CH: 27g<br>Só: 0,9g<br><br>Zsír: 19g<br>Feh.: 9g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 5mg                                     | Lekvár sárgabarack,<br>Margarin, Tej <sub>7</sub> , vaj<br>kifli <sub>1,7</sub><br><br>E: 434kcal<br>Tel.zsír.: 5g<br>CH: 60g<br>Só: 0,9g<br><br>Zsír: 15g<br>Feh.: 15g<br>H.Cuk: 10g<br>Ca: 290mg                                                             | Vaj <sub>7</sub> , zöldség, baromfi<br>párizsi <sub>1,6</sub> , tk kenyér <sub>1</sub><br><br>E: 312kcal<br>Tel.zsír.: 7g<br>CH: 30g<br>Só: 1,3g<br><br>Zsír: 16g<br>Feh.: 8g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 8mg              |                         |                      |
| Ebéd              | Grízgaluska leves <sub>1,3,9</sub> ,<br>Sztroganoff ragu <sub>1,7,10</sub> ,<br>Burgonyapüré <sub>7</sub><br><br>E: 727kcal<br>Tel.zsír.: 6g<br>CH: 72g<br>Só: 1,0g<br><br>Zsír: 34g<br>Feh.: 32g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 204mg | Zellerkrémleves <sub>1,3,7,8,9</sub> ,<br>kenyérkocka <sub>1,3,7</sub> , Rakott<br>savanyú káposzta <sub>7</sub> , tk<br>kenyér <sub>1</sub><br><br>E: 629kcal<br>Tel.zsír.: 5g<br>CH: 71g<br>Só: 3,4g<br><br>Zsír: 24g<br>Feh.: 29g<br>H.Cuk: 2g<br>Ca: 241mg | Magyaros<br>zöldborsóleves <sub>1,3</sub> , Lecsós<br>sertésszelet, Párolt<br>bulgur <sub>1</sub><br><br>E: 819kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 89g<br>Só: 0,4g<br><br>Zsír: 35g<br>Feh.: 39g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 90mg |                         |                      |
| Uzsonna           | Csirkemellsonka <sub>6</sub> ,<br>zöldség, natúr sajtkrém <sub>7</sub> ,<br>tk kenyér <sub>1</sub><br><br>E: 267kcal<br>Tel.zsír.: 5g<br>CH: 29g<br>Só: 1,7g<br><br>Zsír: 9g<br>Feh.: 15g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 37mg          | Körözött <sub>7</sub> , zöldség, tk<br>kenyér <sub>1</sub><br><br>E: 248kcal<br>Tel.zsír.: 3g<br>CH: 28g<br>Só: 0,9g<br><br>Zsír: 8g<br>Feh.: 12g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 53mg                                                                                      | kakaós kifli <sub>1,3,7</sub><br><br>E: 222kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 36g<br>Só: 0,5g<br><br>Zsír: 5g<br>Feh.: 7g<br>H.Cuk: g<br>Ca: mg                                                                          |                         |                      |
| Energia:          | 1 316,35kcal                                                                                                                                                                                                               | 1 310,50kcal                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 352,55kcal                                                                                                                                                                                                      | kcal                    | kcal                 |
| Zsír:             | 61,35g                                                                                                                                                                                                                     | 46,30g                                                                                                                                                                                                                                                         | 56,26g                                                                                                                                                                                                            | g                       | g                    |
| Telített zsírsav: | 16,87g                                                                                                                                                                                                                     | 13,17g                                                                                                                                                                                                                                                         | 8,74g                                                                                                                                                                                                             | g                       | g                    |
| Fehérje:          | 55,60g                                                                                                                                                                                                                     | 55,97g                                                                                                                                                                                                                                                         | 54,04g                                                                                                                                                                                                            | g                       | g                    |
| Szénhidrát:       | 127,71g                                                                                                                                                                                                                    | 159,44g                                                                                                                                                                                                                                                        | 154,40g                                                                                                                                                                                                           | g                       | g                    |
| Hozzáadott cukor: | g                                                                                                                                                                                                                          | 12,11g                                                                                                                                                                                                                                                         | g                                                                                                                                                                                                                 | g                       | g                    |
| Só:               | 3,61g                                                                                                                                                                                                                      | 5,21g                                                                                                                                                                                                                                                          | 2,23g                                                                                                                                                                                                             | g                       | g                    |
| Ca:               | 245,07mg                                                                                                                                                                                                                   | 583,53mg                                                                                                                                                                                                                                                       | 98,24mg                                                                                                                                                                                                           | mg                      | 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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!