

Mészöly Tabajd - Alsós

Étlap

2025. május 26 - 2025. május 30

Étkezés	2025.05.26 Hétfő	2025.05.27 Kedd	2025.05.28 Szerda	2025.05.29 Csütörtök	2025.05.30 Péntek
Tízórai	Tej ₇ , csokoládés gabonagyógyó hügli _{1,6} E: 317kcal Tel.zsír.: 3g CH: 53g Só: 0,2g Zsír: 6g Feh.: 12g H.Cuk: g Ca: 285mg	Tej ₇ , kakaós kifli _{1,3,7} E: 343kcal Tel.zsír.: 2g CH: 49g Só: 0,5g Zsír: 9g Feh.: 15g H.Cuk: g Ca: 285mg	Margarin, Csirkemellsonka ₆ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 233kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 1,3g Zsír: 7g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 6mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal _{1,7} E: 326kcal Tel.zsír.: 2g CH: 60g Só: 0,3g Zsír: 4g Feh.: 12g H.Cuk: 18g Ca: 270mg	vajkrém ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség, tökmag E: 277kcal Tel.zsír.: 4g CH: 26g Só: 0,8g Zsír: 14g Feh.: 8g H.Cuk: g Ca: 9mg
Ebéd	Zöldborsóleves galuskával _{1,3} , Sült csirkecomb, Párolt bulgur ₁ , Káposzta saláta E: 742kcal Tel.zsír.: 4g CH: 87g Só: 1,5g Zsír: 23g Feh.: 49g H.Cuk: 3g Ca: 111mg	Burgonyaleves (tejfölös) _{1,7} , Rakott savanyú káposzta ₇ , tk kenyér ₁ E: 516kcal Tel.zsír.: 4g CH: 59g Só: 2,7g Zsír: 19g Feh.: 24g H.Cuk: g Ca: 171mg	Zellerkrémleves _{1,3,7,9} , Piritott magvak, Tonhalas penne _{1,4,7} E: 743kcal Tel.zsír.: 12g CH: 66g Só: 0,8g Zsír: 40g Feh.: 29g H.Cuk: g Ca: 229mg	Paradicsomleves _{1,9} , Zöldbabfőzelék _{1,7} , Sertés apró ₁ , tk kenyér ₁ E: 598kcal Tel.zsír.: 3g CH: 63g Só: 0,9g Zsír: 25g Feh.: 27g H.Cuk: 6g Ca: 95mg	Meggyleves _{1,7} , Sonkás pizza _{1,3,7} E: 698kcal Tel.zsír.: 8g CH: 88g Só: 1,3g Zsír: 24g Feh.: 29g H.Cuk: 10g Ca: 256mg
Uzsonna	Túrókrém ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 204kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 1,2g Zsír: 4g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 44mg	Zsemle _{1,3,7} , Margarin, zöldség, párizsi ₆ E: 288kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 1,6g Zsír: 14g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 21mg	Sajtos kifli _{1,3} , Májkrém ₆ , zöldség E: 242kcal Tel.zsír.: 4g CH: 25g Só: 1,5g Zsír: 10g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 69mg	Tojáskrém _{3,7,10} , tk kenyér ₁ , zöldség E: 195kcal Tel.zsír.: 1g CH: 26g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 8g H.Cuk: g Ca: 11mg	Kakaós csiga _{1,3,7} , Natúr joghurt ₇ E: 314kcal Tel.zsír.: 3g CH: 46g Só: 0,5g Zsír: 11g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 180mg
Energia:	1 263,19kcal	1 146,83kcal	1 217,86kcal	1 118,99kcal	1 288,69kcal
Zsír:	33,43g	41,83g	56,72g	34,51g	47,95g
Telített zsírsav:	8,59g	7,81g	17,84g	6,50g	14,70g
Fehérje:	70,92g	48,67g	50,65g	47,19g	47,66g
Szénhidrát:	167,39g	136,68g	119,10g	148,34g	159,66g
Hozzáadott cukor:	3,00g	g	g	23,98g	9,99g
Só:	2,89g	4,77g	3,60g	2,05g	2,58g
Ca:	440,27mg	476,93mg	304,29mg	375,70mg	445,44mg

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!