

Mészöly Tabajd - Alsós

Étlap

2025. június 2 - 2025. június 6

Étkezés	2025.06.02 Hétfő	2025.06.03 Kedd	2025.06.04 Szerda	2025.06.05 Csütörtök	2025.06.06 Péntek
Tízórai	Vaj ⁷ , Tej ⁷ , Méz, toast kenyér ^{1,6,7} E: 369kcal Tel.zsír.: 6g CH: 47g Só: 0,7g Zsír: 12g Feh.: 16g H.Cuk: g Ca: 288mg	Pulykamell sonka, Margarin, Vaniliás tej ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 354kcal Tel.zsír.: 4g CH: 41g Só: 1,2g Zsír: 11g Feh.: 18g H.Cuk: 1g Ca: 308mg	Zabkása ^{1,7} , Kakaó szórat E: 322kcal Tel.zsír.: 2g CH: 54g Só: 0,0g Zsír: 6g Feh.: 13g H.Cuk: 19g Ca: 292mg	Margarin, Főtt tojás ³ , Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség, trappista sajt ⁷ E: 430kcal Tel.zsír.: 8g CH: 39g Só: 1,3g Zsír: 19g Feh.: 24g H.Cuk: g Ca: 416mg	tk kenyér ¹ , zöldség, magyaros vajkrém ⁷ E: 215kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: 0,8g Zsír: 8g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3,9} , Túrós csusza ^{1,7} E: 626kcal Tel.zsír.: 6g CH: 64g Só: 0,7g Zsír: 26g Feh.: 32g H.Cuk: g Ca: 106mg	Brokkolikrémleves ^{1,3,7} , kenyérkocka ^{1,3,7} , Sárgaborsó főzelék ¹ , Sült bécsi virsli, tk kenyér ¹ E: 754kcal Tel.zsír.: 8g CH: 82g Só: 2,7g Zsír: 30g Feh.: 37g H.Cuk: 2g Ca: 123mg	Zöldségleves daragaluskával ^{1,3,9} , Töltött paprika paradicsommártással ^{1,3,9} , Főtt burgonya E: 733kcal Tel.zsír.: 2g CH: 87g Só: 1,7g Zsír: 30g Feh.: 26g H.Cuk: 7g Ca: 81mg	Almaleves ^{1,7} , Rakott zöldbab mozzarella ⁷ E: 545kcal Tel.zsír.: 7g CH: 53g Só: 0,7g Zsír: 25g Feh.: 24g H.Cuk: 8g Ca: 208mg	Babgulyás sertés combból ^{1,9} , Darafelfújt ^{1,3,7} , áfonya lekvár, tk kenyér ¹ E: 753kcal Tel.zsír.: 3g CH: 118g Só: 0,9g Zsír: 16g Feh.: 32g H.Cuk: 28g Ca: 274mg
Uzsonna	Alma, vajas kifli ^{1,7} E: 234kcal Tel.zsír.: g CH: 43g Só: 0,9g Zsír: 3g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: 13mg	Kifli ^{1,3} , Padlizsánkrém ⁷ , zöldség E: 135kcal Tel.zsír.: 0g CH: 25g Só: 0,7g Zsír: 1g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 24mg	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	Csicseriborsókrém, tk kenyér ¹ , zöldség E: 198kcal Tel.zsír.: 1g CH: 27g Só: 1,1g Zsír: 7g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 4mg	gyümölcs joghurt ⁷ , perec ¹ E: 378kcal Tel.zsír.: 2g CH: 53g Só: 1,6g Zsír: 10g Feh.: 20g H.Cuk: 10g Ca: 152mg
Energia:	1 228,70kcal	1 242,83kcal	1 284,14kcal	1 173,23kcal	1 345,52kcal
Zsír:	41,11g	41,55g	43,13g	50,18g	34,95g
Telített zsírsav:	11,79g	12,86g	7,51g	16,11g	5,50g
Fehérje:	54,76g	59,71g	48,94g	52,82g	56,68g
Szénhidrát:	154,97g	149,23g	169,02g	118,92g	198,17g
Hozzáadott cukor:	g	3,37g	26,15g	7,99g	37,37g
Só:	2,32g	4,55g	2,62g	3,01g	3,27g
Ca:	405,62mg	454,12mg	413,80mg	627,96mg	426,83mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!