

Mészöly Tabajd - Felsős

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: 264kcal Tel.zsír.: 3g CH: 28g Só: 1,5g Zsír: 9g Feh.: 13g H.Cuk: g Ca: 8mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal _{1,7} E: 385kcal Tel.zsír.: 2g CH: 72g Só: 0,3g Zsír: 4g Feh.: 14g H.Cuk: 21g Ca: 295mg	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: 861kcal Tel.zsír.: 4g CH: 101g Só: 2,1g Zsír: 27g Feh.: 56g H.Cuk: 3g Ca: 129mg	Burgonyaleves (tejfölös) _{1,7} , Rakott savanyú káposzta ₇ , tk kenyér ₁ E: 576kcal Tel.zsír.: 4g CH: 65g Só: 2,9g Zsír: 22g Feh.: 27g H.Cuk: g Ca: 190mg	Zellerkrémleves _{1,3,7,9} , Piritott magvak, Tonhalas penne _{1,4,7} E: 846kcal Tel.zsír.: 14g CH: 78g Só: 1,0g Zsír: 44g Feh.: 32g H.Cuk: g Ca: 259mg	Paradicsomleves _{1,9} , Zöldbabfőzelék _{1,7} , Sertés apró ₁ , tk kenyér ₁ E: 696kcal Tel.zsír.: 4g CH: 73g Só: 0,9g Zsír: 29g Feh.: 31g H.Cuk: 9g Ca: 110mg	Meggyleves _{1,7} , Sonkás pizza _{1,3,7} E: 841kcal Tel.zsír.: 9g CH: 106g Só: 1,6g Zsír: 28g Feh.: 35g H.Cuk: 13g Ca: 307mg
Uzsonna	Túrókrém ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 209kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 1,3g Zsír: 5g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 48mg	Zsemle _{1,3,7} , Margarin, zöldség, párizsi ₆ E: 443kcal Tel.zsír.: 3g CH: 57g Só: 2,4g Zsír: 16g Feh.: 14g H.Cuk: g Ca: 32mg	Kifli _{1,3} , Májkrém ₆ , zöldség E: 401kcal Tel.zsír.: 5g CH: 49g Só: 2,5g Zsír: 14g Feh.: 16g H.Cuk: g Ca: 23mg	Tojáskrém _{3,7,10} , zöldség, tk kenyér ₁ E: 223kcal Tel.zsír.: 1g CH: 30g Só: 1,0g Zsír: 6g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 11mg	Kakaós csiga _{1,3,7} , Natúr joghurt ₇ E: 346kcal Tel.zsír.: 4g CH: 48g Só: 0,6g Zsír: 12g Feh.: 12g H.Cuk: g Ca: 240mg
Energia:	1 387,36kcal	1 361,91kcal	1 511,18kcal	1 303,94kcal	1 464,21kcal
Zsír:	38,14g	46,97g	67,89g	40,10g	54,62g
Telített zsírsav:	9,42g	8,95g	21,49g	7,40g	17,20g
Fehérje:	77,79g	56,46g	61,64g	53,29g	55,54g
Szénhidrát:	181,29g	170,65g	156,03g	175,12g	179,86g
Hozzáadott cukor:	3,50g	g	g	30,47g	12,99g
Só:	3,51g	5,78g	4,93g	2,27g	3,01g
Ca:	461,31mg	507,39mg	290,69mg	415,71mg	556,38mg

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!