

Mészöly Tabajd - Felső

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: 406kcal Tel.zsír.: 8g CH: 47g Só: 0,7g Zsír: 16g Feh.: 16g H.Cuk: g Ca: 289mg	Pulykamell sonka, Margarin, Vaniliás tej ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 400kcal Tel.zsír.: 5g CH: 44g Só: 1,3g Zsír: 14g Feh.: 21g H.Cuk: 2g Ca: 349mg	Zabkása ^{1,7} , Kakaó szórat E: 385kcal Tel.zsír.: 3g CH: 65g Só: 0,0g Zsír: 7g Feh.: 15g H.Cuk: 23g Ca: 323mg	Margarin, Főtt tojás ³ , Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség, trappista sajt ⁷ E: 449kcal Tel.zsír.: 9g CH: 39g Só: 1,3g Zsír: 21g Feh.: 24g H.Cuk: g Ca: 417mg	zöldség, magyaros vajkrém ⁷ , tk kenyér ¹ E: 237kcal Tel.zsír.: g CH: 31g Só: 0,9g Zsír: 8g Feh.: 6g H.Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3,9} , Túrós csusza ^{1,7} E: 731kcal Tel.zsír.: 7g CH: 75g Só: 0,9g Zsír: 30g Feh.: 37g H.Cuk: g Ca: 121mg	Brokkolikrémleves ^{1,3,7} , kenyérkocka ^{1,3,7} , Sárgaborsó főzelék ¹ , Sült bécsi virsli, tk kenyér ¹ E: 852kcal Tel.zsír.: 10g CH: 92g Só: 3,0g Zsír: 34g Feh.: 41g H.Cuk: 2g Ca: 139mg	Zöldségleves daragaluskával ^{1,3,9} , Töltött paprika paradicsommártással ^{1,3,9} , Főtt burgonya E: 860kcal Tel.zsír.: 3g CH: 102g Só: 2,4g Zsír: 36g Feh.: 31g H.Cuk: 8g Ca: 134mg	Almaleves ^{1,7} , Rakott zöldbab mozzarella ⁷ E: 634kcal Tel.zsír.: 8g CH: 62g Só: 0,8g Zsír: 28g Feh.: 28g H.Cuk: 10g Ca: 239mg	Babgulyás sertés combból ^{1,9} , Darafelfújt ^{1,3,7} , áfonya lekvár, tk kenyér ¹ E: 866kcal Tel.zsír.: 4g CH: 135g Só: 0,9g Zsír: 20g Feh.: 36g H.Cuk: 30g Ca: 309mg
Uzsonna	Alma, vajas kifli ^{1,7} E: 244kcal Tel.zsír.: g CH: 45g Só: 0,9g Zsír: 3g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: 16mg	Kifli ^{1,3} , Padlizsánkrém ⁷ , zöldség E: 246kcal Tel.zsír.: 0g CH: 48g Só: 1,3g Zsír: 1g Feh.: 8g H.Cuk: g Ca: 34mg	Körözött ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ E: 248kcal Tel.zsír.: 3g CH: 28g Só: 0,9g Zsír: 8g Feh.: 12g H.Cuk: g Ca: 53mg	Csicseriborsókrém, tk kenyér ¹ , zöldség E: 218kcal Tel.zsír.: 1g CH: 27g Só: 1,2g Zsír: 9g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 5mg	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:	1 380,55kcal	1 498,54kcal	1 493,11kcal	1 300,27kcal	1 480,36kcal
Zsír:	49,75g	49,40g	50,77g	57,97g	38,23g
Telített zsírsav:	14,62g	15,05g	8,86g	18,00g	6,03g
Fehérje:	59,84g	70,55g	57,50g	56,93g	61,57g
Szénhidrát:	167,93g	184,25g	195,04g	128,83g	219,28g
Hozzáadott cukor:	g	4,34g	30,88g	9,99g	39,37g
Só:	2,52g	5,58g	3,35g	3,29g	3,46g
Ca:	425,28mg	522,17mg	509,35mg	660,79mg	461,17mg

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!