

Felnőtt és vendég ebéd B

Étlap

2024. november 4 - 2024. november 8

Étkezés	2024.11.04 Hétfő	2024.11.05 Kedd	2024.11.06 Szerda	2024.11.07 Csütörtök	2024.11.08 Péntek
Ebéd	Palócleves ^{1,7} Csirkés tortilla ^{1,7} E: 813kcal Tel.zsír.: 10g CH: 58g Só: 2,0g Zsír: 35g Feh.: 61g H.Cuk: g Ca: 371mg	Köményleves ¹ Kenyérkocka ¹ Borsos tokány Párolt rizs E: 791kcal Tel.zsír.: 3g CH: 109g Só: 0,2g Zsír: 24g Feh.: 33g H.Cuk: 7g Ca: 61mg	Vajgaluska leves ^{1,3} Párolt rizs Rántott karfiol ^{1,3} E: 759kcal Tel.zsír.: 3g CH: 117g Só: 0,9g Zsír: 23g Feh.: 20g H.Cuk: g Ca: 155mg	Sütőtökrém leves ^{1,7} Kínai csirke ⁶ Sült tészta ^{1,6} E: 772kcal Tel.zsír.: 3g CH: 106g Só: 1,4g Zsír: 30g Feh.: 32g H.Cuk: 6g Ca: 155mg	Zöldborsóleves ^{1,3} Zúzapörkölt Galuska ^{1,3} Káposzta saláta E: 850kcal Tel.zsír.: 4g CH: 100g Só: 1,5g Zsír: 29g Feh.: 42g H.Cuk: 4g Ca: 111mg
Energia:	812,69kcal	790,83kcal	759,48kcal	772,48kcal	849,50kcal
Zsír:	35,08g	23,92g	23,06g	30,35g	29,42g
Telített zsírsav:	10,20g	2,97g	2,93g	3,45g	3,77g
Fehérje:	60,67g	33,31g	19,54g	31,51g	41,72g
Szénhidrát:	58,30g	109,10g	116,51g	105,86g	99,67g
Hozzáadott cukor:	g	7,02g	g	5,87g	3,90g
Só:	1,96g	0,23g	0,93g	1,44g	1,53g
Ca:	371,08mg	60,75mg	155,24mg	154,53mg	111,13mg

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. Csillagfűrt