

Felnőtt és vendég ebéd B

Étlap

2024. november 11 - 2024. november 15

Étkezés	2024.11.11 Hétfő	2024.11.12 Kedd	2024.11.13 Szerda	2024.11.14 Csütörtök	2024.11.15 Péntek
Ebéd	Alföldi zöldségleves ⁹ Currys csirke ^{1,7} Párolt rizs kölessel E: 683kcal Tel.zsír.: 5g CH: 81g Só: 0,4g Zsír: 23g Feh.: 36g H.Cuk: g Ca: 96mg	Magyaros karalábéleves Amerikai fasírt ^{1,3} Párolt rizs Coleslaw saláta ⁷ E: 957kcal Tel.zsír.: 4g CH: 146g Só: 0,8g Zsír: 25g Feh.: 40g H.Cuk: 20g Ca: 202mg	Sajtkrém leves ^{1,7} Levesgyöngy betét ^{1,3,7} Sonkás-kukoricás pizza ^{1,7} E: 972kcal Tel.zsír.: 23g CH: 70g Só: 1,1g Zsír: 54g Feh.: 49g H.Cuk: 2g Ca: 597mg	Csontleves csigatésztával ^{1,3} Angol rakott burgonya (pásztorpíte) ^{3,7,10} Csemege uborka E: 605kcal Tel.zsír.: 8g CH: 58g Só: 1,0g Zsír: 25g Feh.: 36g H.Cuk: g Ca: 313mg	Betyár leves ^{1,7,9} Spagetti carbonara ^{1,3,7} E: 965kcal Tel.zsír.: 15g CH: 78g Só: 1,2g Zsír: 52g Feh.: 44g H.Cuk: g Ca: 333mg
Energia:	683,47kcal	956,90kcal	971,56kcal	605,42kcal	964,84kcal
Zsír:	23,20g	24,61g	54,45g	24,62g	51,65g
Telített zsírsav:	4,55g	4,15g	22,83g	8,08g	15,18g
Fehérje:	36,28g	39,84g	48,80g	36,37g	44,00g
Szénhidrát:	81,19g	146,20g	70,20g	58,18g	77,95g
Hozzáadott cukor:	g	19,99g	2,00g	g	g
Só:	0,36g	0,80g	1,07g	0,99g	1,16g
Ca:	95,98mg	202,35mg	597,49mg	313,30mg	333,07mg

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