



Felnőtt és vendég ebéd B 2024. november 25 - 2024. november 29

Étkezés	2024.11.25 Hétfő	2024.11.26 Kedd	2024.11.27 Szerda	2024.11.28 Csütörtök	2024.11.29 Péntek
Ebéd	Májgaluskaleves ^{1,3} Sertéspörkölt Párolt rizs Csemege uborka E: 1 004kcal Tel.zsír.: 4g CH: 99g Só: 1,1g Zsír: 45g Feh.: 43g H.Cuk: g Ca: 191mg	Csontleves eperlevéllel ^{1,3} Aranygaluska ^{1,3} Vaníliaöntet ⁷ E: 761kcal Tel.zsír.: 3g CH: 114g Só: 0,7g Zsír: 21g Feh.: 26g H.Cuk: 24g Ca: 248mg	Vajgaluska leves ^{1,3} Csirkés cézár saláta ^{1,7} Kenyér ¹ E: 592kcal Tel.zsír.: 2g CH: 87g Só: 1,1g Zsír: 10g Feh.: 47g H.Cuk: g Ca: 241mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,6,7} Tépett húsos burger ¹ E: 825kcal Tel.zsír.: 0g CH: 136g Só: 2,2g Zsír: 15g Feh.: 32g H.Cuk: 11g Ca: 272mg	Zöldségleves ^{1,9} Rántott hal ^{1,3,4} Burgonyasaláta ecetes-lilahagymás E: 668kcal Tel.zsír.: 3g CH: 68g Só: 0,9g Zsír: 30g Feh.: 29g H.Cuk: 4g Ca: 101mg
Energia:	1 004,50kcal	760,60kcal	591,78kcal	824,81kcal	667,61kcal
Zsír:	44,67g	20,76g	9,58g	15,43g	30,13g
Telített zsírsav:	4,10g	3,21g	1,78g	0,08g	3,27g
Fehérje:	42,83g	25,83g	47,07g	32,26g	29,44g
Szénhidrát:	98,90g	114,36g	86,74g	135,87g	68,31g
Hozzáadott cukor:	g	23,99g	g	11,49g	4,00g
Só:	1,11g	0,67g	1,11g	2,20g	0,90g
Ca:	191,18mg	247,52mg	241,45mg	272,12mg	101,09mg

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