

Felnőtt és vendég ebéd B

Étlap

2024. december 2 - 2024. december 7

Étkezés	2024.12.02 Hétfő	2024.12.03 Kedd	2024.12.04 Szerda	2024.12.05 Csütörtök	2024.12.06 Péntek	2024.12.07 Szombat
Ebéd	Zellerkrém leves ^{1,3,7,9} Levesgyöngy betét ^{1,3,7} Túrógombóc ^{1,3,7} Porcukor szórát Alma E: 737kcal Tel.zsír.: 12g CH: 78g Só: 0,9g Zsír: 31g Feh.: 33g H.Cuk: 10g Ca: 278mg	Húsleves cérnametéllel ^{1,9} Hawaii csirkemell ^{1,3,7,9} Sült zöldség köret Csemege uborka E: 704kcal Tel.zsír.: 8g CH: 44g Só: 2,4g Zsír: 27g Feh.: 69g H.Cuk: 6g Ca: 434mg	Szárazbab leves ^{1,3,7,9} Lasagne ^{1,3,7} E: 944kcal Tel.zsír.: 9g CH: 115g Só: 0,8g Zsír: 31g Feh.: 49g H.Cuk: g Ca: 375mg	Gulyásleves csipetkével, sertésbő ^{1,3} Hamburger salátával ebéd ^{1,6,7} E: 871kcal Tel.zsír.: 4g CH: 83g Só: 1,0g Zsír: 41g Feh.: 40g H.Cuk: 1g Ca: 81mg	Alföldi zöldségleves ⁹ Rántott karfiol ^{1,3} Párolt rizs Tartármártás ^{3,7,10} E: 760kcal Tel.zsír.: 4g CH: 104g Só: 0,6g Zsír: 30g Feh.: 17g H.Cuk: 0g Ca: 113mg	
Energia:	737,01kcal	704,12kcal	943,54kcal	871,20kcal	760,27kcal	kcal
Zsír:	31,30g	26,88g	31,23g	40,56g	30,24g	g
Telített zsírsav:	12,07g	8,43g	9,18g	3,84g	3,90g	g
Fehérje:	33,22g	68,58g	48,99g	39,99g	16,83g	g
Szénhidrát:	77,99g	44,46g	115,03g	83,41g	103,76g	g
Hozzáadott cukor:	10,00g	6,36g	g	1,40g	0,20g	g
Só:	0,88g	2,40g	0,75g	0,95g	0,63g	g
Ca:	278,17mg	433,99mg	375,20mg	81,45mg	112,62mg	mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt