

Felnőtt és vendég ebéd B

Étlap

2024. december 9 - 2024. december 14

Étkezés	2024.12.09 Hétfő	2024.12.10 Kedd	2024.12.11 Szerda	2024.12.12 Csütörtök	2024.12.13 Péntek	2024.12.14 Szombat
Ebéd	Zöldborsóleves ^{1,3} Brassói aprópecsenye Csemege uborka E: 532kcal Tel.zsír.: 2g CH: 35g Só: 0,7g Zsír: 27g Feh.: 36g H.Cuk: g Ca: 128mg	Tojásleves ^{1,3} Gyros pitában ^{1,7} E: 505kcal Tel.zsír.: 3g CH: 27g Só: 0,6g Zsír: 21g Feh.: 48g H.Cuk: 0g Ca: 123mg	Fokhagymakrém leves kenyérkockával ^{1,7} Barbecue sertéscomb ^{1,9,10} Kukoricás rizs E: 526kcal Tel.zsír.: 0g CH: 79g Só: 0,6g Zsír: 12g Feh.: 30g H.Cuk: 0g Ca: 33mg	Palócleves sertésből ^{1,7} Milánói makaróni ^{1,7} E: 832kcal Tel.zsír.: 8g CH: 60g Só: 0,4g Zsír: 44g Feh.: 46g H.Cuk: g Ca: 231mg	Reszeltészta leves ^{1,3,9} Sajtos baconos fokhagymás spagetti ^{1,7} E: 575kcal Tel.zsír.: 8g CH: 79g Só: 0,6g Zsír: 18g Feh.: 23g H.Cuk: g Ca: 254mg	
Energia:	532,10kcal	504,89kcal	526,06kcal	832,43kcal	575,35kcal	kcal
Zsír:	26,74g	20,56g	11,56g	44,02g	17,82g	g
Telített zsírsav:	1,89g	3,19g	0,38g	8,24g	8,29g	g
Fehérje:	35,68g	47,52g	30,49g	46,31g	23,43g	g
Szénhidrát:	34,88g	27,03g	78,69g	59,71g	78,62g	g
Hozzáadott cukor:	g	0,28g	0,31g	g	g	g
Só:	0,71g	0,55g	0,56g	0,36g	0,63g	g
Ca:	127,99mg	122,72mg	33,45mg	230,59mg	253,60mg	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