

Felnőtt és vendég ebéd A (7 napos)

Étlap

2024. november 4 - 2024. november 10

Étkezés	2024.11.04 Hétfő	2024.11.05 Kedd	2024.11.06 Szerda	2024.11.07 Csütörtök	2024.11.08 Péntek	2024.11.09 Szombat	2024.11.10 Vasárnap
Ebéd	Palócleves ^{1,7} Barackleváros gombóc ^{1,3} Porcukor szórat	Köményleves ¹ Kenyérkocka ¹ Csirkés penne ^{1,3,7}	Vajgaluska leves ^{1,3} Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Sertéssült Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} Alma	Sütőtökrém leves ^{1,7} Pirított csirkemáj Tört burgonya Céklasaláta	Zöldborsóleves ^{1,3} Amerikai fasírt ^{1,3} Párolt rizs Fejessaláta	Magyaros gombaleves ^{1,3,9} Rakott burgonya ^{3,7} Csemege uborka	Húsleves cénametélttel ^{1,9} Sertéspörkölt Tészta köret ^{1,3}
	E: 866kcal Tel.zsír.: 3g CH: 134g Só: 0,5g Zsír: 20g Feh.: 35g H.Cuk: 5g Ca: 91mg	E: 815kcal Tel.zsír.: 7g CH: 104g Só: 0,6g Zsír: 23g Feh.: 46g H.Cuk: 7g Ca: 218mg	E: 821kcal Tel.zsír.: 2g CH: 108g Só: 0,9g Zsír: 27g Feh.: 32g H.Cuk: 10g Ca: 216mg	E: 764kcal Tel.zsír.: 6g CH: 89g Só: 0,5g Zsír: 26g Feh.: 41g H.Cuk: 9g Ca: 148mg	E: 886kcal Tel.zsír.: 3g CH: 125g Só: 0,7g Zsír: 24g Feh.: 45g H.Cuk: 5g Ca: 139mg	E: 831kcal Tel.zsír.: 14g CH: 75g Só: 1,4g Zsír: 43g Feh.: 34g H.Cuk: g Ca: 218mg	E: 895kcal Tel.zsír.: 1g CH: 83g Só: 0,6g Zsír: 40g Feh.: 47g H.Cuk: g Ca: 118mg
Energia:	865,67kcal	814,83kcal	821,32kcal	763,86kcal	885,64kcal	831,04kcal	894,51kcal
Zsír:	19,62g	22,95g	27,14g	26,12g	23,96g	42,89g	39,76g
Telített zsírsav:	2,59g	6,77g	2,14g	5,92g	3,43g	13,55g	0,83g
Fehérje:	35,45g	46,34g	32,29g	40,83g	45,05g	34,27g	47,32g
Szénhidrát:	134,42g	103,93g	108,12g	89,32g	124,67g	75,01g	82,88g
Hozzáadott cukor:	5,00g	7,02g	9,99g	8,99g	5,00g	g	g
Só:	0,51g	0,62g	0,89g	0,51g	0,65g	1,37g	0,62g
Ca:	91,33mg	217,72mg	216,40mg	148,12mg	139,17mg	217,55mg	118,13mg

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