

Felnőtt és vendég ebéd A (7 napos)

Étlap

2024. november 25 - 2024. december 1

Étkezés	2024.11.25 Hétfő	2024.11.26 Kedd	2024.11.27 Szerda	2024.11.28 Csütörtök	2024.11.29 Péntek	2024.11.30 Szombat	2024.12.01 Vasárnap
Ebéd	Májgaluskaleves ^{1,3} Grízes tészta ¹ Mandarin E: 815kcal Zsír: 16g Tel.zsír.: 3g Feh.: 31g CH: 128g H.Cuk: 18g Só: 0,7g Ca: 161mg	Csontleves eperlevéllel ^{1,3} Eszterházy csirkemellragu ^{1,7,10} Párolt rizs kölessel E: 793kcal Zsír: 20g Tel.zsír.: 4g Feh.: 43g CH: 109g H.Cuk: 3g Só: 0,9g Ca: 161mg	Vajgaluska leves ^{1,3} Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Csirke nuggets ^{1,3} Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 694kcal Zsír: 16g Tel.zsír.: 2g Feh.: 41g CH: 93g H.Cuk: g Só: 1,5g Ca: 210mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,6,7} Gombás sertésszelet ^{1,7} Burgonyapüré ⁷ E: 780kcal Zsír: 31g Tel.zsír.: 6g Feh.: 39g CH: 83g H.Cuk: 11g Só: 0,5g Ca: 250mg	Sertésraguleves ^{1,3,9} Szilvás gombóc ^{1,3} Fahéjas szórat E: 765kcal Zsír: 18g Tel.zsír.: 2g Feh.: 33g CH: 114g H.Cuk: 9g Só: 0,7g Ca: 106mg	Tojásleves ^{1,3} Kenyérkocka ¹ Paprikás krumpli ⁶ Céklasaláta E: 821kcal Zsír: 40g Tel.zsír.: 9g Feh.: 28g CH: 86g H.Cuk: 15g Só: 2,1g Ca: 114mg	Magyaros karfiolleves ⁹ Mexikói csirkeragu ¹ Tészta köret ^{1,3} E: 729kcal Zsír: 20g Tel.zsír.: 3g Feh.: 42g CH: 91g H.Cuk: g Só: 0,5g Ca: 104mg
	Energia:	814,83kcal	792,57kcal	693,56kcal	779,97kcal	764,98kcal	820,60kcal
	Zsír:	16,31g	19,94g	15,79g	30,87g	17,72g	39,78g
	Telített zsírsav:	3,09g	4,11g	1,97g	6,19g	1,87g	8,98g
	Fehérje:	30,91g	42,53g	41,28g	39,07g	33,30g	27,58g
	Szénhidrát:	128,39g	108,87g	93,43g	82,98g	114,42g	85,99g
	Hozzáadott cukor:	18,29g	3,00g	g	11,49g	9,00g	15,01g
	Só:	0,65g	0,89g	1,55g	0,46g	0,67g	2,09g
	Ca:	161,21mg	160,82mg	210,49mg	250,06mg	106,16mg	113,73mg

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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