

Felöltt és vendég ebéd A (7 napos)

2024. december 9 - 2024. december 15

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	2024.12.15 Vasárnap
Ebéd	Zöldborsóleves ^{1,3} Túrós tészta ^{1,7} Mandarin E: 764kcal Zsír: 20g Tel.zsír.: 7g Feh.: 37g CH: 106g H.Cuk: g Só: 0,2g Ca: 214mg	Tojásleves ^{1,3} Húsgombóc paradicsommártással ^{1,3,9} Tört burgonya E: 780kcal Zsír: 33g Tel.zsír.: 4g Feh.: 34g CH: 85g H.Cuk: 5g Só: 0,3g Ca: 66mg	Fokhagymakrém leves kenyérkockával ^{1,7} Csirke nuggets ^{1,3} Tartármártás ^{3,7,10} Zöldséges bulgur ¹ E: 732kcal Zsír: 20g Tel.zsír.: 4g Feh.: 34g CH: 107g H.Cuk: 0g Só: 1,2g Ca: 107mg	Palócleves sertésből ^{1,7} Rácós táská áfonyás töltelékkel ^{1,3,6,7} E: 791kcal Zsír: 48g Tel.zsír.: 11g Feh.: 24g CH: 62g H.Cuk: g Só: 0,4g Ca: 75mg	Reszelttészta leves ^{1,3,9} Sertéspörkölt Petrezselymes rizs Káposzta saláta E: 829kcal Zsír: 30g Tel.zsír.: 1g Feh.: 29g CH: 105g H.Cuk: 4g Só: 1,5g Ca: 108mg	Magyaros karalábéleves Rakott burgonya ^{3,7} Tejföl öntet ⁷ E: 758kcal Zsír: 44g Tel.zsír.: 16g Feh.: 28g CH: 60g H.Cuk: g Só: 1,0g Ca: 205mg	Kertészleves ^{1,3,9} Sztroganoff ragu ^{1,7,10} Tészta köret ^{1,3} E: 1 002kcal Zsír: 40g Tel.zsír.: 3g Feh.: 41g CH: 112g H.Cuk: g Só: 0,7g Ca: 136mg
Energia:	764,08kcal	779,72kcal	731,79kcal	790,90kcal	829,46kcal	757,91kcal	1 002,39kcal
Zsír:	20,11g	32,60g	19,78g	48,20g	30,49g	44,39g	40,06g
Telített zsírsav:	6,52g	3,59g	4,25g	10,68g	0,95g	16,23g	3,39g
Fehérje:	37,39g	33,64g	34,01g	24,15g	29,45g	27,84g	41,29g
Szénhidrát:	105,98g	85,10g	106,51g	61,78g	105,40g	59,78g	112,46g
Hozzáadott cukor:	g	5,00g	0,20g	g	3,90g	g	g
Só:	0,23g	0,34g	1,23g	0,38g	1,47g	1,03g	0,70g
Ca:	214,18mg	65,82mg	106,62mg	74,61mg	107,56mg	204,51mg	135,67mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt