

Étlap



JUSTFOOD

Felnőtt és vendég ebéd A (7 napos)

2022. november 28 - 2022. december 4

Étkezés	2022.11.28 Hétfő	2022.11.29 Kedd	2022.11.30 Szerda	2022.12.01 Csütörtök	2022.12.02 Péntek	2022.12.03 Szombat	2022.12.04 Vasárnap
Ebéd	Köményleves ¹ Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Kenyérkocka ^{1,3,7} Zöldbabfőzelék ^{1,7} Sertés aprópecsenye ¹ E: 833kcal Tel.zsír.: 3,96g CH: 81,10g Só: 0,67g Zsír: 40,60g Feh.: 32,03g H.Cuk: 4,68g Ca: 155,01mg	Magyaros gombaleves, lisztmentes ⁹ Húsos makaróni ^{1,7} Kiwi E: 788kcal Tel.zsír.: 3,62g CH: 94,28g Só: 0,38g Zsír: 27,93g Feh.: 35,33g H.Cuk: g Ca: 175,26mg	Zöldségkrém leves ^{1,7,9} Levesgyöngy betét ^{1,3,7} Csemege sült karaj ¹ Burgonyapüré ⁷ E: 710kcal Tel.zsír.: 5,94g CH: 61,22g Só: 0,70g Zsír: 35,17g Feh.: 34,56g H.Cuk: g Ca: 208,44mg	Erőleves ^{3,8,9} Mexikói csirkeragu ¹ Párolt rizs E: 760kcal Tel.zsír.: 5,93g CH: 79,94g Só: 0,29g Zsír: 30,00g Feh.: 40,63g H.Cuk: g Ca: 103,70mg	Tárkonyos sertésraguleves ^{1,7,9} Szilvás gombóc ^{1,3} E: 848kcal Tel.zsír.: 3,91g CH: 105,34g Só: 0,69g Zsír: 33,26g Feh.: 27,26g H.Cuk: 10,00g Ca: 111,83mg	Vajgaluska leves ^{1,3} Pásztortarhonya ¹ Kenyer ^{1,3,7} E: 747kcal Tel.zsír.: 3,95g CH: 141,46g Só: 1,42g Zsír: 14,85g Feh.: 27,71g H.Cuk: g Ca: 103,48mg	Csirkeaprólék leves ¹ Csikóstokány ^{1,7} Hagymás tört burgonya E: 819kcal Tel.zsír.: 11,13g CH: 53,39g Só: 0,95g Zsír: 44,52g Feh.: 48,87g H.Cuk: g Ca: 119,71mg
Energia:	833,21kcal	788,06kcal	709,65kcal	760,46kcal	847,80kcal	746,60kcal	819,39kcal
Zsír:	40,60g	27,93g	35,17g	30,00g	33,26g	14,85g	44,52g
Telített zsírsav:	3,96g	3,62g	5,94g	5,93g	3,91g	3,95g	11,13g
Fehérje:	32,03g	35,33g	34,56g	40,63g	27,26g	27,71g	48,87g
Szénhidrát:	81,10g	94,28g	61,22g	79,94g	105,34g	141,46g	53,39g
Hozzáadott cukor:	4,68g	g	g	g	10,00g	g	g
Só:	0,67g	0,38g	0,70g	0,29g	0,69g	1,42g	0,95g
Ca:	155,01mg	175,26mg	208,44mg	103,70mg	111,83mg	103,48mg	119,71mg

A változás jogát fenntartjuk!

Étlap



Felnőtt és vendég ebéd B

2022. november 28 - 2022. december 4

Étkezés	2022.11.28 Hétfő	2022.11.29 Kedd	2022.11.30 Szerda	2022.12.01 Csütörtök	2022.12.02 Péntek	2022.12.03 Szombat	2022.12.04 Vasárnap	
Ebéd	Köményleves ¹ Kenyérkocka ^{1,3,7} Gyros Pitában ^{1,3,7,8} E: 529kcal Zsír: 17,21g Tel.zsír.: 2,32g Feh.: 45,02g CH: 43,00g H.Cuk: 4,96g Só: 0,59g Ca: 120,27mg	Magyaros gombaleves, lisztmentes ⁹ Alföldi rakott hús Kiwi E: 591kcal Zsír: 20,06g Tel.zsír.: 3,79g Feh.: 32,79g CH: 66,31g H.Cuk: g Só: 0,44g Ca: 182,53mg	Zöldségkrém leves ^{1,7,9} Levesgyöngy betét ^{1,3,7} Sült tészta ^{1,6} E: 562kcal Zsír: 19,98g Tel.zsír.: 3,60g Feh.: 15,85g CH: 78,23g H.Cuk: g Só: 0,61g Ca: 100,19mg	Erőleves ^{3,8,9} Sonkás pizza ^{1,3,7} E: 786kcal Zsír: 34,01g Tel.zsír.: 10,65g Feh.: 44,29g CH: 74,52g H.Cuk: 2,00g Só: 0,98g Ca: 280,63mg	Tárkonyos sertésraguleves ^{1,7,9} Vasi dödölle ¹ Tejföl öntet ⁷ E: 741kcal Zsír: 40,90g Tel.zsír.: 6,82g Feh.: 23,70g CH: 65,96g H.Cuk: g Só: 0,33g Ca: 152,35mg			
Energia:	528,79kcal	590,66kcal	561,63kcal	786,36kcal	740,52kcal	kcal	kcal	
Zsír:	17,21g	20,06g	19,98g	34,01g	40,90g	g	g	
Telített zsírsav:	2,32g	3,79g	3,60g	10,65g	6,82g	g	g	
Fehérje:	45,02g	32,79g	15,85g	44,29g	23,70g	g	g	
Szénhidrát:	43,00g	66,31g	78,23g	74,52g	65,96g	g	g	
Hozzáadott cukor:	4,96g	g	g	2,00g	g	g	g	
Só:	0,59g	0,44g	0,61g	0,98g	0,33g	g	g	
Ca:	120,27mg	182,53mg	100,19mg	280,63mg	152,35mg	mg	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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!