

Vendég

Étlap

2024. december 16 - 2024. december 22

Étkezés	2024.12.16 Hétfő	2024.12.17 Kedd	2024.12.18 Szerda	2024.12.19 Csütörtök	2024.12.20 Péntek	2024.12.21 Szombat	
Ebéd	Tojásleves^{1,3,9} Bolognai spagetti^{1,7} E: 860kcal Zsír: 30,37g Tel.zsír.: 7,18g Feh.: 55,12g CH: 87,18g H.Cuk: 3,18g Só: 1,81g Ca: 313,12mg	Grízgaluska leves^{1,3,9} Székelykáposzta^{1,7} E: 826kcal Zsír: 41,93g Tel.zsír.: 0,98g Feh.: 40,22g CH: 66,18g H.Cuk: 0,80g Só: 0,65g Ca: 171,83mg	Zöldség krémleves⁹ Budapest sertésragu Párolt rizs Vitamin saláta E: 839kcal Zsír: 25,07g Tel.zsír.: 1,48g Feh.: 39,60g CH: 110,11g H.Cuk: 13,64g Só: 1,35g Ca: 62,53mg	Karfiolleves^{1,9} Csirkepaprikás⁷ Párolt bulgur E: 898kcal Zsír: 43,62g Tel.zsír.: 0,01g Feh.: 39,05g CH: 112,54g H.Cuk: 0,53g Só: 1,54g Ca: 83,73mg	Sóskaleves főtt tojás kockával^{1,3,7} Rántott hal (tilápia)^{1,3,4} Rizi-bizi Csemege uborka E: 895kcal Zsír: 26,08g Tel.zsír.: 4,04g Feh.: 44,43g CH: 115,86g H.Cuk: 14,99g Só: 0,96g Ca: 149,77mg		
Energia:	860,21kcal	826,13kcal	839,00kcal	897,78kcal	894,69kcal		kcal
Zsír:	30,37g	41,93g	25,07g	43,62g	26,08g		g
Telített zsírsav:	7,18g	0,98g	1,48g	0,01g	4,04g		g
Fehérje:	55,12g	40,22g	39,60g	39,05g	44,43g		g
Szénhidrát:	87,18g	66,18g	110,11g	112,54g	115,86g		g
Hozzáadott cukor:	3,18g	0,80g	13,64g	0,53g	14,99g		g
Só:	1,81g	0,65g	1,35g	1,54g	0,96g		g
Ca:	313,12mg	171,83mg	62,53mg	83,73mg	149,77mg		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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!