

Vendég

Étlap

2025. május 12 - 2025. május 18

Étkezés	2025.05.12 Hétfő	2025.05.13 Kedd	2025.05.14 Szerda	2025.05.15 Csütörtök	2025.05.16 Péntek	2025.05.17 Szombat	2025.05.18 Vasárnap
Ebéd	Almaleves ^{1,7} E: 238kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 45g, H. Cuk: 45g, Só: 0,0g	Csontleves ^{1,3} E: 150kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g	Zöldségleves ^{1,9} E: 103kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, H. Cuk: 1g, Só: 0,2g	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} E: 146kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 17g, H. Cuk: 1g, Só: 0,3g	Tojásleves ^{1,3} E: 129kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 5g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g	Burgonyaleves (magyaros) ¹ E: 172kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g	
	Tarhonyás hús sertésből ^{1,3} E: 644kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 35g, CH: 77g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g	Ínyenc sertésstarja ^{1,3,7,9} E: 322kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 9g, Feh.: 16g, CH: 0g, H. Cuk: 0g, Só: 1,3g	Lencsefőzelék ^{1,7,10} E: 455kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 47g, H. Cuk: 2g, Só: 0,2g	Gránátos (burgonyás) kocka ^{1,3} E: 547kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 78g, H. Cuk: 0g, Só: 0,7g	Hentes tokány ¹ E: 278kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 32g, CH: 8g, H. Cuk: 0g, Só: 1,4g	
	Vágott vegyes savanyúság E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vagdalt pogácsa / tepsiben sütve ^{1,3} E: 225kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 16g, H. Cuk: 0g, Só: 1,1g	Párolt rizs E: 428kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 69g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g	Sertés apró ¹ E: 238kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 4g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g	Csemege uborka E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Párolt bulgur E: 378kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 76g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g	
		Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 366kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 39g, H. Cuk: 1g, Só: 0,1g	savanyúság-cékla ¹⁰ E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g				
	Energia:	889,67kcal	823,07kcal	873,83kcal	839,29kcal	688,19kcal	828,37kcal
Zsír:	25,72g	25,86g	47,88g	39,09g	26,63g	23,92g	g
Telített zsírsav:	g	0,27g	8,88g	0,01g	g	g	g
Fehérje:	38,51g	39,65g	25,69g	49,68g	20,88g	47,59g	g
Szénhidrát:	122,87g	86,90g	84,82g	68,12g	85,01g	106,94g	g
Hozzáadott cukor:	45,27g	20,23g	0,53g	2,53g	g	g	g
Só:	0,25g	1,94g	2,87g	0,63g	0,74g	1,45g	g
Ca:	31,97mg	158,62mg	51,14mg	121,79mg	52,23mg	43,47mg	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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt