

Vendég

Étlap

2025. május 19 - 2025. május 25

Étkezés	2025.05.19 Hétfő	2025.05.20 Kedd	2025.05.21 Szerda	2025.05.22 Csütörtök	2025.05.23 Péntek	2025.05.24 Szombat	2025.05.25 Vasárnap
Ebéd	Tarhonyaleves ^{1,3,9} E: 211kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H, Cuk: 1g, Só: 0,3g	Brokkoli leves ^{1,9} E: 150kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, H, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Tárkonyos húscomboc leves ^{1,3,9} E: 260kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 17g, H, Cuk: 1g, Só: 1,2g	Paradicsomleves tésztával ^{1,9} E: 172kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, H, Cuk: 10g, Só: 0,3g	Csontleves ^{1,3} E: 122kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, H, Cuk: 0g, Só: 0,1g		
	Paraj (spenót) főzelék ^{1,7} E: 407kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 49g, H, Cuk: 11g, Só: 0,4g	Gombás csirkepaprikás ^{1,7} E: 318kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 27g, CH: 12g, H, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Káposztás kocka ^{1,3} E: 994kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 98g, H, Cuk: 7g, Só: 0,7g	Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4} E: 265kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 18g, H, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Sárgaborsó főzelék ¹ E: 365kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 54g, H, Cuk: 0g, Só: 0,0g		
	Főtt tojás ³ E: 137kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, H, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Párolt rizs E: 393kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 62g, H, Cuk: 0g, Só: 0,8g	PORCUKOR E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Karottás rizs E: 360kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 70g, H, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sült virsli feltét ⁶ E: 295kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 6g, Feh.: 21g, CH: 4g, H, Cuk: 0g, Só: 1,4g		
	Főtt burgonya fél adag E: 116kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 25g, H, Cuk: 0g, Só: 0,0g			Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H, Cuk: 0g, Só: 0,0g			
	Energia:	870,08kcal	861,61kcal	894,31kcal	802,64kcal	781,39kcal	kcal
	Zsír:	36,74g	40,63g	24,25g	22,58g	28,83g	g
Telített zsírsav:	2,34g	0,16g	g	2,30g	5,69g	g	g
Fehérje:	33,84g	36,39g	39,47g	29,24g	46,16g	g	g
Szénhidrát:	97,44g	83,02g	124,87g	118,51g	67,22g	g	g
Hozzáadott cukor:	11,87g	0,42g	17,72g	10,00g	g	g	g
Só:	0,86g	2,71g	1,90g	0,90g	1,50g	g	g
Ca:	505,55mg	136,47mg	112,58mg	41,24mg	36,53mg	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt