

Vendég

Étlap

2025. június 23 - 2025. június 29

Étkezés	2025.06.23 Hétfő	2025.06.24 Kedd	2025.06.25 Szerda	2025.06.26 Csütörtök	2025.06.27 Péntek	2025.06.28 Szombat	2025.06.29 Vasárnap
Ebéd	Zsemlegombóclevés ^{1,9} E: 136kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 20g, H. Cuk: 3g, Só: 1,4g	Zöldségleves ^{1,9} E: 103kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, H. Cuk: 1g, Só: 0,2g	Tavaszi leves ^{1,9} E: 128kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 6g, H. Cuk: 4g, Só: 0,2g	Paradicsomleves ^{1,9} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 18g, H. Cuk: 10g, Só: 0,3g	Meggyleves ¹ E: 186kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 28g, H. Cuk: 10g, Só: 0,1g		
	Sertéssült, köményes	Gombás csirkepaprikás ^{1,7}	Vagdalt ^{1,3}	Rántott sertés karaj ^{1,3}	Darás metélt ¹		
	E: 300kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 2g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g	E: 316kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 36g, CH: 12g, H. Cuk: 0g, Só: 1,2g	E: 282kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 18g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g	E: 362kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 29g, CH: 22g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g	E: 467kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 83g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g		
	Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 289kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 28g, 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	Burgonyafőzelék, majorannával ^{1,7} E: 405kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 56g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g	Párolt rizs E: 305kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 62g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g	Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
	Káposzta saláta E: 63kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, H. Cuk: 4g, Só: 0,0g						
Energia:	725,50kcal	797,59kcal	816,17kcal	848,17kcal	659,32kcal	kcal	kcal
Zsír:	44,43g	22,86g	37,37g	24,48g	15,24g	g	g
Telített zsírsav:	0,72g	0,01g	0,01g	1,01g	0,01g	g	g
Fehérje:	27,20g	50,44g	31,36g	37,66g	16,31g	g	g
Szénhidrát:	49,71g	99,69g	79,13g	116,01g	112,23g	g	g
Hozzáadott cukor:	3,18g	0,53g	3,62g	13,88g	9,99g	g	g
Só:	1,83g	1,40g	0,47g	1,91g	0,12g	g	g
Ca:	65,86mg	141,79mg	66,67mg	75,17mg	52,48mg	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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt