

Vendég

Étlap

2025. október 13 - 2025. október 19

Étkezés	2025.10.13 Hétfő	2025.10.14 Kedd	2025.10.15 Szerda	2025.10.16 Csütörtök	2025.10.17 Péntek	2025.10.18 Szombat	2025.10.19 Vasárnap
Ebéd	Burgonyaleves (magyaros) ¹ E: 146kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Reszelttészta - leves ^{1,3,9} E: 195kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g	Csontleves ^{1,3} E: 160kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Zöldségleves ^{1,9} E: 150kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 1g, Só: 0,3g	Vajgaluska leves ^{1,3,9} E: 151kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 14g, H.Cuk: 1g, Só: 0,3g	Hamis húsleves zöldséggel, durum tésztával ^{1,9} E: 315kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, H.Cuk: 4g, Só: 2,4g	
	Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 350kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 20g, CH: 47g, H.Cuk: 8g, Só: 0,3g	Lecsós sertésragu E: 262kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Szárazbabfőzelék ^{1,7} E: 448kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 5g, Feh.: 21g, CH: 55g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Boszorkány pecsenye ^{1,7} E: 355kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 23g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 1,5g	Milánói makaróni ^{1,3,7} E: 721kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 11g, Feh.: 48g, CH: 65g, H.Cuk: 0g, Só: 1,9g	Bácskai rizseshús E: 563kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 28g, CH: 67g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g	
	Sertés apró ¹ E: 238kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Párolt rizs E: 315kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 69g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csirkepörkölt feltét ¹ E: 224kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Párolt bulgur E: 378kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 76g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		Csemege uborka E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	
	Energia:	734,83kcal	772,01kcal	831,75kcal	882,66kcal	872,24kcal	890,41kcal
Zsír:	27,35g	24,81g	27,18g	34,65g	37,32g	34,81g	g
Telített zsírsav:	1,70g	0,18g	4,66g	4,39g	10,72g	0,20g	g
Fehérje:	40,90g	33,65g	46,59g	37,95g	52,69g	34,48g	g
Szénhidrát:	75,23g	99,74g	82,57g	107,25g	79,57g	104,87g	g
Hozzáadott cukor:	7,99g	0,66g	0,04g	0,53g	0,53g	4,24g	g
Só:	0,53g	0,49g	0,76g	1,81g	2,22g	3,36g	g
Ca:	313,37mg	44,03mg	234,55mg	151,23mg	437,75mg	19,28mg	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. Csillagfürt