

Vendég

Étlap

2025. október 20 - 2025. október 26

Étkezés	2025.10.20 Hétfő	2025.10.21 Kedd	2025.10.22 Szerda	2025.10.23 Csütörtök	2025.10.24 Péntek	2025.10.25 Szombat	2025.10.26 Vasárnap
Ebéd	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 145kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 2g, Só: 0,2g	Csirkeraguleves, tárkonyos ^{1,7,9} E: 237kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 19g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 2,0g	Zöldbableves magyaros ^{1,9} E: 127kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g				
	Rakott karfiol bulgurral ^{7,9} E: 643kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 0g, Feh.: 34g, CH: 71g, H.Cuk: 1g, Só: 0,4g	Grízes (darás) tészta ^{1,3} E: 501kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 86g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	Tejszínes gombás szelet ¹ E: 319kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g				
		Vitamin saláta E: 106kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 22g, H.Cuk: 13g, Só: 0,1g	Petrezselymes rizs E: 323kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 69g, 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:	787,27kcal	843,85kcal	780,75kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	30,18g	19,40g	27,09g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	0,01g	2,70g	0,90g	g	g	g	g
Fehérje:	38,21g	37,96g	35,81g	g	g	g	g
Szénhidrát:	89,25g	123,79g	93,89g	g	g	g	g
Hozzáadott cukor:	2,83g	13,11g	g	g	g	g	g
Só:	0,69g	2,78g	1,21g	g	g	g	g
Ca:	120,64mg	134,04mg	81,71mg	mg	mg	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. Szezámgyökér és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfű