

Vendég

Étlap

2025. október 27 - 2025. november 2

Étkezés	2025.10.27 Hétfő	2025.10.28 Kedd	2025.10.29 Szerda	2025.10.30 Csütörtök	2025.10.31 Péntek	2025.11.01 Szombat	2025.11.02 Vasárnap
Ebéd	Zöldségleves ^{1,9} E: 173kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 16g, H. Cuk: 1g, Só: 0,9g Paraj (spenót) főzelék ^{1,7} E: 358kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 44g, H. Cuk: 6g, Só: 0,3g Főtt tojás ³ E: 137kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Tört burgonya fél adag E: 213kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 33g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tojásleves, csurgatott ^{1,3} E: 187kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 7g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Töltött csirkecomb felső ^{1,3} E: 287kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 28g, CH: 2g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g Petrezselymes rizs E: 315kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 62g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g savanyúság-cékla ¹⁰ E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g	Lebbencsleves zöldséggel ^{1,3} E: 216kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g Ízes derelye ^{1,3} E: 517kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 100g, H. Cuk: 24g, Só: 0,5g alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségleves ^{1,9} E: 121kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, H. Cuk: 1g, Só: 0,2g Sárgaborsó főzelék ¹ E: 325kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 48g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Vagdalt pogácsa feltét ^{1,3,9} E: 213kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 8g, H. Cuk: 1g, Só: 0,3g	Csirkebecsinált leves ^{1,9} E: 225kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 27g, CH: 11g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g Káposztás kocka ^{1,3} E: 576kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 98g, H. Cuk: 7g, Só: 0,7g		
Energia:	881,91kcal	801,01kcal	767,69kcal	658,93kcal	801,18kcal	kcal	kcal
Zsír:	39,95g	35,14g	13,31g	23,20g	18,91g	g	g
Telített zsírsav:	1,21g	0,16g	g	0,25g	g	g	g
Fehérje:	31,90g	40,24g	18,26g	42,29g	44,12g	g	g
Szénhidrát:	93,30g	73,16g	136,65g	67,91g	109,36g	g	g
Hozzáadott cukor:	6,77g	g	24,45g	1,06g	6,93g	g	g
Só:	1,38g	0,98g	0,95g	0,50g	0,96g	g	g
Ca:	391,63mg	64,19mg	75,74mg	85,57mg	115,21mg	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