

Vendég

Étlap

2025. november 3 - 2025. november 9

Étkezés	2025.11.03 Hétfő	2025.11.04 Kedd	2025.11.05 Szerda	2025.11.06 Csütörtök	2025.11.07 Péntek	2025.11.08 Szombat	2025.11.09 Vasárnap
Ebéd	Reszelttészta - leves ^{1,3,9} E: 195kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g	Süttőtökrémleves ¹ E: 180kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	Csontleves ^{1,3} E: 122kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Paradicsomleves tésztával ^{1,9} E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, H.Cuk: 10g, Só: 1,3g	Grízgaluska leves ^{1,3,9} E: 214kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 28g, H.Cuk: 1g, Só: 0,3g		
	Zöldborsó főzelék ^{1,7,9} E: 373kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 47g, H. Cuk: 9g, Só: 0,4g	Piritott tökmag E: 185kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 1g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g	Natúr sertésszelet ¹ E: 161kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Tonhalas bulgurrizottó ^{4,7} E: 696kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 0g, Feh.: 43g, CH: 65g, H. Cuk: 0g, Só: 1,3g	Stefánia vagdalt ^{1,3} E: 276kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 16g, H. Cuk: 0g, Só: 1,3g		
	Sertés pörkölt feltét ¹ E: 236kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 10g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gránátos (burgonyás) kocka ^{1,3} E: 461kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 76g, H. Cuk: 0g, Só: 0,7g	Lencsefőzelék ^{1,7,10} E: 455kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 47g, H. Cuk: 2g, Só: 0,2g		Főtt burgonya E: 354kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 55g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		
		Káposzta saláta E: 63kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g			Csemege uborka E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Energia:	804,29kcal	888,89kcal	737,13kcal	844,30kcal	855,77kcal	kcal	kcal
Zsír:	30,17g	28,26g	26,68g	30,13g	30,32g	g	g
Telített zsírsav:	1,71g	0,00g	0,00g	0,01g	2,93g	g	g
Fehérje:	46,87g	28,60g	42,44g	46,81g	35,68g	g	g
Szénhidrát:	80,97g	122,61g	63,01g	96,40g	101,62g	g	g
Hozzáadott cukor:	9,74g	4,88g	2,00g	10,00g	0,80g	g	g
Só:	0,88g	0,69g	0,83g	2,63g	1,73g	g	g
Ca:	336,73mg	140,03mg	89,53mg	516,14mg	82,97mg	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