

Vendég

Étlap

2025. november 10 - 2025. november 16

Étkezés	2025.11.10 Hétfő	2025.11.11 Kedd	2025.11.12 Szerda	2025.11.13 Csütörtök	2025.11.14 Péntek	2025.11.15 Szombat	2025.11.16 Vasárnap
Ebéd	Vajgaluska leves ^{1,3,9} E: 107kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 14g, H.Cuk: 1g, Só: 0,6g	Zellerkrémleves ^{1,3,7,9} E: 183kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 22g, H.Cuk: 2g, Só: 0,2g	Babgulyás ^{1,9} E: 225kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g	Húsleves (sertés), cérnamentélttel ^{1,3,9} E: 319kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 33g, CH: 15g, H.Cuk: 1g, Só: 0,5g	Lebbencsleves zöldséggel ^{1,3} E: 216kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g		
	Sertés csík ¹ E: 253kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Lecsós sertésragu E: 262kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Mákos tészta ¹ E: 608kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 86g, H.Cuk: 7g, Só: 0,3g	Főtt hús E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonyás hús sertésből ^{1,3} E: 657kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 40g, CH: 74g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g		
	Kelkáposztafőzelék ^{1,9} E: 329kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 42g, H.Cuk: 8g, Só: 0,3g	Párolt bulgur E: 378kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 76g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		Paradicsom mártás ^{1,9} E: 198kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 41g, H.Cuk: 15g, Só: 0,5g	Csemege uborka E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
				Tört burgonya fél adag E: 251kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g			
	Energia:	688,74kcal	822,31kcal	832,72kcal	768,54kcal	885,02kcal	kcal
	Zsír:	30,54g	28,19g	27,64g	19,07g	28,45g	g
	Telített zsírsav:	1,15g	g	g	0,00g	g	g
	Fehérje:	33,72g	39,47g	32,91g	42,96g	46,05g	g
	Szénhidrát:	63,27g	104,52g	109,78g	96,99g	105,59g	g
	Hozzáadott cukor:	8,15g	1,98g	6,99g	16,12g	g	g
	Só:	1,12g	0,49g	1,43g	1,03g	1,01g	g
	Ca:	171,97mg	44,97mg	59,25mg	85,42mg	76,81mg	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