

Vendég

Étlap

2025. november 17 - 2025. november 23

Étkezés	2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek	2025.11.22 Szombat	2025.11.23 Vasárnap
Ebéd	Tojásleves ^{1,3,9} E: 211kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 15g, H. Cuk: 3g, Só: 0,5g	Zöldségleves rövidmetéltel ^{1,9} E: 164kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 22g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g	Palócleves ^{1,7} E: 340kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 18g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} E: 169kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 13g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g	Tejfölös karfiolleves ^{1,7} E: 202kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 18g, H. Cuk: 0g, Só: 1,8g		
	Gombás sertéspörkölt körethez E: 296kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 5g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g	Fejtettbabfőzelék ^{1,7} E: 409kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 62g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g	Szilvalekváros gombóc (mirelit) ^{1,3} E: 541kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 107g, H. Cuk: 28g, Só: 1,7g	Natúr sertésszelet ¹ E: 143kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Hentes tokány ¹ E: 295kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 34g, CH: 8g, H. Cuk: 0g, Só: 1,4g		
	Párolt bulgur E: 257kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 57g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sült kolbász E: 226kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 0g, H. Cuk: 0g, Só: 2,1g		Paradicsomos burgonyafőzelék ^{1,9} E: 442kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 73g, H. Cuk: 18g, Só: 0,8g	Párolt rizs E: 386kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 85g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
	Vitamin saláta E: 106kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 22g, H.Cuk: 13g, Só: 0,1g			teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g			
Energia:	869,72kcal	798,57kcal	880,85kcal	832,35kcal	882,48kcal	kcal	kcal
Zsír:	36,69g	32,65g	25,27g	25,69g	26,32g	g	g
Telített zsírsav:	0,26g	0,01g	0,80g	0,05g	3,44g	g	g
Fehérje:	32,84g	38,27g	32,89g	35,76g	47,68g	g	g
Szénhidrát:	99,38g	83,40g	125,10g	106,31g	111,19g	g	g
Hozzáadott cukor:	16,29g	1,13g	27,50g	18,18g	g	g	g
Só:	0,75g	2,46g	1,90g	1,61g	3,23g	g	g
Ca:	77,45mg	142,31mg	87,10mg	74,84mg	84,89mg	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. Csillagfürt