

Vendég

Étlap

2025. november 24 - 2025. november 30

Étkezés	2025.11.24 Hétfő	2025.11.25 Kedd	2025.11.26 Szerda	2025.11.27 Csütörtök	2025.11.28 Péntek	2025.11.29 Szombat	2025.11.30 Vasárnap	
Ebéd	Csontleves ^{1,3} E: 160kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Paraj (spenót) főzelék ^{1,7} E: 354kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 44g, H.Cuk: 5g, Só: 0,2g 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: 185kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 145kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 2g, Só: 0,2g Húsos penne ^{1,7} E: 550kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 4g, Feh.: 22g, CH: 50g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	Lencseleves zöldséges ^{1,7,10} E: 190kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Rántott sertés karaj ^{1,3} E: 389kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g Kukoricás rizs E: 264kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 57g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g savanyúság-cékla ¹⁰ E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Burgonyaleves (tejfölös) ^{1,7} E: 161kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Sertésrizottó ⁷ E: 718kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 6g, Feh.: 42g, CH: 79g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g	Zöldségleves ^{1,9} E: 103kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Székelykáposzta ^{1,7} E: 667kcal, Zsír: 39g, T.zsír: 0g, Feh.: 35g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g			
	Energia:	836,07kcal	694,18kcal	863,51kcal	879,30kcal	770,69kcal	kcal	kcal
	Zsír:	30,44g	32,24g	24,54g	27,26g	43,78g	g	g
	Telített zsírsav:	1,12g	3,64g	2,69g	7,81g	0,01g	g	g
	Fehérje:	31,03g	26,55g	47,90g	46,85g	37,84g	g	g
Szénhidrát:	90,69g	69,08g	108,65g	105,19g	51,67g	g	g	
Hozzáadott cukor:	5,17g	2,03g	g	g	0,53g	g	g	
Só:	0,82g	0,99g	2,47g	1,84g	0,56g	g	g	
Ca:	401,14mg	135,76mg	131,38mg	252,85mg	206,61mg	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. Csillagfűrt