

Vendég

Étlap

2025. december 1 - 2025. december 7

Étkezés	2025.12.01 Hétfő	2025.12.02 Kedd	2025.12.03 Szerda	2025.12.04 Csütörtök	2025.12.05 Péntek	2025.12.06 Szombat	2025.12.07 Vasárnap
Ebéd	Csontleves ^{1,3} E: 122kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 449kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 48g, H.Cuk: 4g, Só: 0,3g Sertés pörkölt feltét ¹ E: 263kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Köménymagleves pirított kenyérkockával ¹ E: 108kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 1,2g Sertésszelet vadas mártással ^{1,7,9,10} E: 413kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 3g, Feh.: 31g, CH: 20g, H.Cuk: 4g, Só: 1,0g Tészta köret ^{1,3} E: 359kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 58g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	Tavaszi leves ^{1,9} E: 128kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 6g, H.Cuk: 4g, Só: 0,2g Vagdalt pogácsa / tepsiben sütve ^{1,3} E: 225kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g Burgonyafőzelék, majorannával ^{1,7} E: 348kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 56g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csurgatott tésztaleves ^{1,3} E: 155kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Rakott karfiol bulgurral ^{7,9} E: 735kcal, Zsír: 43g, T.zsír: 0g, Feh.: 32g, CH: 56g, H.Cuk: 1g, Só: 0,5g	Babgulyás sertés combból ^{1,9} E: 287kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 30g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Tepertős pogácsa ^{1,3,7} E: 389kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Energia:	833,97kcal	880,07kcal	701,35kcal	889,52kcal	676,14kcal	kcal	kcal
Zsír:	33,36g	32,59g	24,79g	49,14g	26,29g	g	g
Telített zsírsav:	0,80g	3,41g	0,01g	0,01g	0,07g	g	g
Fehérje:	46,27g	46,03g	31,33g	36,85g	32,15g	g	g
Szénhidrát:	66,80g	95,28g	78,43g	75,56g	72,35g	g	g
Hozzáadott cukor:	3,80g	4,00g	3,62g	0,80g	g	g	g
Só:	0,70g	2,92g	1,39g	0,50g	0,45g	g	g
Ca:	290,38mg	156,80mg	82,98mg	100,51mg	66,86mg	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