

Vendég

Étlap

2025. december 8 - 2025. december 14

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat	2025.12.14 Vasárnap
Ebéd	Tojásleves ^{1,3} E: 182kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tarhonyaleves ^{1,3,9} E: 228kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, H.Cuk: 1g, Só: 0,4g	Brokkoli leves ^{1,9} E: 58kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	Betyár leves ^{1,7,9} E: 278kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Zöldségleves ^{1,9} E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g	Almaleves ¹ E: 222kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 30g, H.Cuk: 22g, Só: 0,5g	
	Lencsefőzelék ^{1,7,10} E: 455kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 47g, H.Cuk: 2g, Só: 0,2g	Borsos tokány sertésből E: 262kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Rántott hal (tilápia) ^{1,3,4} E: 349kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 3g, Feh.: 24g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Parajos penne ^{1,3,7} E: 608kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 94g, H.Cuk: 4g, Só: 1,4g	Sertéssült (comb) ⁹ E: 201kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 2g, H.Cuk: 1g, Só: 0,3g	Gombás rizseshús E: 662kcal, Zsír: 32g, T.zsír: 1g, Feh.: 29g, CH: 60g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	
	Sült kolbász E: 226kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 2,1g	Párolt bulgur E: 378kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 76g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Párolt rizs E: 358kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 77g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 18g, Só: 0,0g	Csemege uborka E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	
		Csemege uborka E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Céklasaláta E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H.Cuk: 4g, Só: 0,2g		Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 402kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		
					Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g		
Energia:	862,36kcal	880,08kcal	816,53kcal	885,82kcal	876,27kcal	895,34kcal	kcal
Zsír:	52,37g	30,54g	20,43g	26,84g	45,50g	42,13g	g
Telített zsírsav:	g	0,58g	2,91g	2,28g	0,01g	0,70g	g
Fehérje:	40,97g	43,16g	36,33g	46,83g	36,04g	32,50g	g
Szénhidrát:	52,28g	109,78g	118,69g	108,07g	75,93g	93,25g	g
Hozzáadott cukor:	2,00g	1,06g	4,42g	4,41g	20,11g	22,21g	g
Só:	2,37g	0,62g	1,47g	1,85g	0,93g	1,23g	g
Ca:	104,12mg	84,38mg	88,16mg	424,14mg	114,32mg	69,71mg	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt