

Vendég

Étlap

2025. december 15 - 2025. december 21

Étkezés	2025.12.15 Hétfő	2025.12.16 Kedd	2025.12.17 Szerda	2025.12.18 Csütörtök	2025.12.19 Péntek	2025.12.20 Szombat	2025.12.21 Vasárnap
Ebéd	Sárgaborsókrémleves ^{1,3,7} E: 285kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 35g, H.Cuk: 0g, Só: 1,8g	Tavaszi leves ^{1,9} E: 128kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 6g, H.Cuk: 4g, Só: 0,2g	Csontleves ^{1,3} E: 122kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Reszelttészta - leves ^{1,3,9} E: 195kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g	Tojásleves ^{1,3} E: 129kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		
	Milánói makaróni ^{1,3,7} E: 604kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 7g, Feh.: 40g, CH: 65g, H.Cuk: 0g, Só: 1,6g	Rakott savanyú káposzta bulgurral ^{3,7} E: 596kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 0g, Feh.: 31g, CH: 66g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Töltött paprika paradicsommártással ^{1,3,9} E: 646kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 69g, H.Cuk: 10g, Só: 1,3g	Hagymás burgonya E: 285kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 47g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Rántott sertés karaj ^{1,3} E: 384kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 1,5g		
				Tavaszi vagdalt ^{1,3} E: 382kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Párolt rizs E: 315kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 69g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		
				savanyúság-cékla ¹⁰ E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	KÁPOSZTÁVAL TÖLTÖTT SAVANYÚPAPRIKA E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Energia:	888,94kcal	724,43kcal	767,32kcal	883,02kcal	827,80kcal	kcal	kcal
Zsír:	29,87g	34,04g	29,64g	26,15g	30,65g	g	g
Telített zsírsav:	10,06g	0,01g	0,10g	g	1,20g	g	g
Fehérje:	53,49g	32,46g	29,00g	30,74g	38,94g	g	g
Szénhidrát:	99,68g	71,90g	78,50g	103,40g	94,95g	g	g
Hozzáadott cukor:	g	3,62g	10,00g	0,66g	g	g	g
Só:	3,46g	0,45g	1,37g	0,95g	1,73g	g	g
Ca:	311,03mg	138,26mg	48,70mg	84,04mg	58,86mg	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. Csillagfürt