

Vendég

Étlap

2025. december 29 - 2026. január 4

Étkezés	2025.12.29 Hétfő	2025.12.30 Kedd	2025.12.31 Szerda	2026.01.01 Csütörtök	2026.01.02 Péntek	2026.01.03 Szombat	2026.01.04 Vasárnap
Ebéd	Zöldségleves ^{1,9} E: 86kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g	Karfiolleves ^{1,9} E: 117kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g	Grízgaluska leves ^{1,3,9} E: 214kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 28g, H.Cuk: 1g, Só: 0,3g				
	Paraj (spenót) főzelék ^{4,7} E: 354kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 44g, H.Cuk: 5g, Só: 0,2g	Sertéspaprikás E: 256kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Ínyenc sertéstarja ^{1,3,7,9} E: 322kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 10g, Feh.: 19g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 1,3g				
	Főtt tojás ³ E: 137kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Párolt bulgur E: 308kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 68g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Rizi-bizi E: 339kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 68g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g				
	Tört burgonya fél adag E: 251kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 40g, 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				
Energia:	827,38kcal	680,92kcal	887,13kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	32,75g	20,94g	38,55g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	1,11g	0,46g	10,75g	g	g	g	g
Fehérje:	30,94g	36,30g	34,54g	g	g	g	g
Szénhidrát:	95,81g	88,16g	98,17g	g	g	g	g
Hozzáadott cukor:	5,70g	0,53g	0,80g	g	g	g	g
Só:	0,62g	0,99g	1,61g	g	g	g	g
Ca:	371,66mg	35,56mg	53,66mg	mg	mg	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