

Vendég

Étlap

2026. január 5 - 2026. január 11

Étkezés	2026.01.05 Hétfő	2026.01.06 Kedd	2026.01.07 Szerda	2026.01.08 Csütörtök	2026.01.09 Péntek	2026.01.10 Szombat	2026.01.11 Vasárnap
Ebéd	Zöldségleves ^{1,9} E: 86kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,9} E: 324kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 31g, H. Cuk: 1g, Só: 0,4g	Brokkoli leves ^{1,9} E: 150kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	Máigombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} E: 146kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 17g, H. Cuk: 1g, Só: 0,3g	Tojásleves ^{1,3} E: 129kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		
	Sertés apró ¹ E: 238kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 4g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g	Grízes (darás) tészta ^{1,3} E: 543kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 95g, H. Cuk: 0g, Só: 0,7g	Budapest sertésragu E: 319kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 30g, CH: 8g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g	Lecsós sertésragu E: 269kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 5g, H. Cuk: 2g, Só: 1,6g	Rakott savanyú káposzta ^{3,7} E: 674kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 0g, Feh.: 29g, CH: 69g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g		
	Lencsefőzelék ^{1,7,10} E: 454kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 53g, H. Cuk: 2g, Só: 0,2g	Csemege uborka E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Főtt burgonya E: 351kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 46g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonya köret ^{1,3} E: 432kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 73g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g			
			Vágott vegyes savanyúság E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g				
Energia:	777,69kcal	878,61kcal	827,99kcal	846,53kcal	802,79kcal	kcal	kcal
Zsír:	35,11g	18,96g	41,84g	27,86g	39,34g	g	g
Telített zsírsav:	0,01g	0,01g	2,19g	0,01g	0,14g	g	g
Fehérje:	44,21g	40,19g	39,94g	49,69g	35,23g	g	g
Szénhidrát:	67,53g	128,96g	64,68g	95,57g	73,51g	g	g
Hozzáadott cukor:	2,53g	0,53g	0,42g	2,07g	g	g	g
Só:	0,53g	1,14g	1,01g	1,92g	0,42g	g	g
Ca:	174,80mg	74,02mg	61,23mg	68,28mg	209,59mg	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