

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: 278kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 33g, H. Cuk: 0g, Só: 1,8g	Tojásleves ^{1,3} E: 129kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 5g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tavaszi leves ^{1,9} E: 128kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 6g, H. Cuk: 4g, Só: 0,2g	Zöldségleves ^{1,9} E: 86kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, H. Cuk: 1g, Só: 0,2g	Zellerleves ^{1,9} E: 89kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H. Cuk: 4g, Só: 0,4g		
	Milánói makaróni ^{1,3,7} E: 620kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 7g, Feh.: 42g, CH: 65g, H. Cuk: 0g, Só: 1,7g	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	Rántott sertés karaj ^{1,3} E: 384kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 21g, H. Cuk: 0g, Só: 1,5g	Sertéssült (comb) ⁹ E: 191kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 2g, H. Cuk: 1g, Só: 0,3g		
				Párolt rizs E: 315kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 69g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g	Finomfőzelék ^{1,7} E: 584kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 114g, H. Cuk: 8g, Só: 0,7g		
				Csemege uborka E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g			
Energia:	898,88kcal	724,92kcal	773,87kcal	796,58kcal	864,50kcal	kcal	kcal
Zsír:	30,66g	32,81g	38,83g	25,09g	19,46g	g	g
Telített zsírsav:	10,06g	g	0,11g	1,21g	1,62g	g	g
Fehérje:	55,40g	36,86g	27,86g	35,91g	34,81g	g	g
Szénhidrát:	98,34g	70,63g	75,23g	104,20g	132,80g	g	g
Hozzáadott cukor:	g	g	13,62g	0,53g	11,84g	g	g
Só:	3,48g	0,34g	1,48g	1,81g	1,42g	g	g
Ca:	310,50mg	154,58mg	48,96mg	66,11mg	246,34mg	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt