

Vendég

Étlap

2026. február 16 - 2026. február 22

Étkezés	2026.02.16 Hétfő	2026.02.17 Kedd	2026.02.18 Szerda	2026.02.19 Csütörtök	2026.02.20 Péntek	2026.02.21 Szombat	2026.02.22 Vasárnap
Ebéd	Szárazbab leves ^{1,9} E: 254kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 36g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Borsos tokány sertésből E: 242kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 5g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Párolt rizs E: 350kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 77g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3,9} E: 324kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 31g, H. Cuk: 1g, Só: 1,2g fánk ^{1,3,7} E: 335kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 50g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Sárgabarack extradzssem E: 126kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 30g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségleves ^{1,9} E: 96kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Rántott hal (tilápia) ^{1,3,4} E: 349kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 3g, Feh.: 24g, CH: 22g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g Petrezselymes burgonya E: 355kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 55g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Csemege uborka E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojásleves ^{1,3} E: 154kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Gombás csirkepaprikás ^{1,7} E: 340kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 12g, H. Cuk: 0g, Só: 1,2g Tarhonya köret ^{1,3} E: 394kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 66g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g	Húsleves (sertés), cérnametélttel ^{1,3,9} E: 319kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 33g, CH: 15g, H. Cuk: 1g, Só: 0,5g Főtt hús E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} E: 399kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 87g, H.Cuk: 39g, Só: 2,1g		
Energia:	845,88kcal	785,01kcal	800,79kcal	887,67kcal	718,65kcal	kcal	kcal
Zsír:	24,08g	20,84g	29,82g	38,47g	14,27g	g	g
Telített zsírsav:	2,00g	0,01g	2,71g	g	0,04g	g	g
Fehérje:	37,31g	30,51g	35,01g	47,52g	40,04g	g	g
Szénhidrát:	117,54g	110,50g	91,35g	83,10g	101,77g	g	g
Hozzáadott cukor:	g	0,53g	0,53g	g	40,22g	g	g
Só:	0,30g	1,23g	1,06g	1,37g	2,62g	g	g
Ca:	107,89mg	49,01mg	77,92mg	162,09mg	131,00mg	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