

Vendég

Étlap

2026. május 18 - 2026. május 24

Étkezés	2026.05.18 Hétfő	2026.05.19 Kedd	2026.05.20 Szerda	2026.05.21 Csütörtök	2026.05.22 Péntek	2026.05.23 Szombat	2026.05.24 Vasárnap
Ebéd	Tarhonyaleves^{1,3,9} <small>E: 211kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H. Cuk: 1g, Só: 0,3g</small> Paraj (spenót) főzelék^{1,7} <small>E: 354kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 44g, H. Cuk: 5g, Só: 0,2g</small> Főtt tojás³ <small>E: 137kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g</small> Főtt burgonya fél adag <small>E: 116kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 25g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small>	Brokkoli leves^{1,9} <small>E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g</small> Gombás csirkepaprikás^{1,7} <small>E: 316kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 36g, CH: 12g, H. Cuk: 0g, Só: 1,2g</small> Párolt rizs <small>E: 393kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 62g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g</small>	Babgulyás^{1,9} <small>E: 225kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 1,1g</small> Nudli, porcukor szórattal¹ <small>E: 599kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 124g, H. Cuk: 20g, Só: 2,3g</small>	Paradicsomleves tésztával^{1,9} <small>E: 172kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, H.Cuk: 10g, Só: 0,3g</small> Rántott hal (tilápia)^{1,3,4} <small>E: 349kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 3g, Feh.: 24g, CH: 22g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g</small> Karottás rizs <small>E: 360kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 70g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small> Csemege uborka <small>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small>	Tárkonyos húsgombóc leves^{1,3,9} <small>E: 260kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 17g, H. Cuk: 1g, Só: 1,2g</small> Káposztás kocka^{1,3} <small>E: 628kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 113g, H. Cuk: 7g, Só: 0,8g</small>		
Energia:	817,28kcal	815,67kcal	823,81kcal	885,94kcal	888,81kcal	kcal	kcal
Zsír:	34,94g	31,64g	10,19g	28,26g	19,94g	g	g
Telített zsírsav:	1,14g	0,16g	g	2,88g	g	g	g
Fehérje:	30,24g	45,13g	29,47g	34,60g	42,47g	g	g
Szénhidrát:	91,80g	83,12g	147,70g	122,18g	129,46g	g	g
Hozzáadott cukor:	6,23g	0,42g	19,98g	10,00g	7,73g	g	g
Só:	0,71g	2,70g	3,42g	0,88g	2,02g	g	g
Ca:	367,55mg	139,47mg	39,07mg	44,69mg	117,58mg	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. Szezámgyökér és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt