

Vendég

Étlap

2026. október 19 - 2026. október 25

Étkezés	2026.10.19 Hétfő	2026.10.20 Kedd	2026.10.21 Szerda	2026.10.22 Csütörtök	2026.10.23 Péntek	2026.10.24 Szombat	2026.10.25 Vasárnap
Ebéd	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 145kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 2g, Só: 0,2g	Csirkeraguleves, tárkonyos ^{1,7,9} E: 237kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 19g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 2,0g	Zöldbableves magyaros ^{1,9} E: 127kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Lebbencsleves zöldséggel ^{1,3} E: 202kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g			
	Rakott karfiol bulgurral ^{7,9} E: 643kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 0g, Feh.: 34g, CH: 71g, H.Cuk: 1g, Só: 0,4g	Grízes (darás) tészta ^{1,3} E: 501kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 86g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Vitamin saláta E: 106kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 22g, H.Cuk: 13g, Só: 0,1g	Tejszínes gombás szelet ¹ E: 319kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g Petrezselymes rizs E: 323kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 69g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lencsefőzelék ^{1,7,10} E: 445kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 53g, H.Cuk: 2g, Só: 0,2g Sertéspörkölt feltét ¹ E: 247kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g			
Energia:	787,27kcal	843,85kcal	768,80kcal	893,28kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	30,18g	19,40g	26,99g	32,70g	g	g	g
Telített zsírsav:	0,01g	2,70g	0,90g	g	g	g	g
Fehérje:	38,21g	37,96g	35,21g	50,06g	g	g	g
Szénhidrát:	89,25g	123,79g	91,29g	91,94g	g	g	g
Hozzáadott cukor:	2,83g	13,11g	g	2,04g	g	g	g
Só:	0,69g	2,78g	1,21g	0,85g	g	g	g
Ca:	120,64mg	134,04mg	81,71mg	199,90mg	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