

Vendég

Étlap

2026. október 26 - 2026. november 1

Étkezés	2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek	2026.10.31 Szombat	2026.11.01 Vasárnap
Ebéd	Zöldségleves^{1,9} E: 173kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 16g, H. Cuk: 1g, Só: 0,9g Paraj (spenót) főzelék^{1,7} E: 358kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 44g, H. Cuk: 6g, Só: 0,3g Főtt tojás³ E: 137kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Tört burgonya fél adag E: 213kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 33g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tojásleves, csurgatott^{1,3} E: 187kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 7g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Töltött csirkecomb felső^{1,3} E: 287kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 28g, CH: 2g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g Petrezselymes rizs E: 315kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 62g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g savanyúság-cékla¹⁰ E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g	Gulyásleves csipetkével, sertésbőll^{1,9} E: 324kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 31g, H. Cuk: 1g, Só: 1,2g Ízes derelye^{1,3} E: 517kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 100g, H. Cuk: 24g, Só: 0,5g	Zöldségleves^{1,9} E: 21kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, H. Cuk: 1g, Só: 0,2g Sárgaborsó főzelék¹ E: 325kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 48g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Vagdalt pogácsa feltét^{1,3,9} E: 213kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 8g, H. Cuk: 1g, Só: 0,3g	Csirkebecsinált leves^{1,9} E: 225kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 27g, CH: 11g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g Káposztás kocka^{1,3} E: 576kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 98g, H. Cuk: 7g, Só: 0,7g		
Energia:	881,91kcal	801,01kcal	840,56kcal	658,93kcal	801,18kcal	kcal	kcal
Zsír:	39,95g	35,14g	15,78g	23,20g	18,91g	g	g
Telített zsírsav:	1,21g	0,16g	0,01g	0,25g	g	g	g
Fehérje:	31,90g	40,24g	34,36g	42,29g	44,12g	g	g
Szénhidrát:	93,30g	73,16g	131,74g	67,91g	109,36g	g	g
Hozzáadott cukor:	6,77g	g	24,98g	1,06g	6,93g	g	g
Só:	1,38g	0,98g	1,75g	0,50g	0,96g	g	g
Ca:	391,63mg	64,19mg	67,41mg	85,57mg	115,21mg	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. Csillagfű