Vendég

Étlap

2026. november 16 - 2026. november 22

Étkezés	2026.11.16 Hétfõ	2026.11.17 Kedd	2026.11.18 Szerda	2026.11.19 Csütörtök	2026.11.20 Péntek	2026.11.21 Szombat	2026.11.22 Vasárnap
Ebéd	Almaleves[1,7] E: 238kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 45g, H.Cuk: 45g, Só: 0,0g Csikóstokány[1,7,9] E: 359kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 29g, CH: 11g, H.Cuk: 3g, Só: 1,6g Párolt bulgur E: 257kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 57g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségleves rövidmetéltel[1,9] E: 164kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 22g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Sóskamártás[1,7] E: 347kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, H.Cuk: 15g, Só: 1,0g Fõtt tojás[3] E: 137kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Tört burgonya fél adag E: 251kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Nyírségi gombócleves[1,3,7,9] E: 293kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 40g, CH: 17g, H.Cuk: 1g, Só: 1,0g Nudli, porcukor szórattal[1] E: 579kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 120g, H.Cuk: 20g, Só: 2,2g	Sárgaborsókrémleves[1,7] E: 259kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 32g, H.Cuk: 0g, Só: 1,8g Hentes tokány[1] E: 244kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 30g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g Párolt rizs E: 386kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 85g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Májgombóc (májgaluska) leves[1,3,9] E: 169kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 13g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Natúr sertésszelet[1] E: 225kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Paradicsomos burgonyafõzelék[1,9] E: 442kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 73g, H.Cuk: 18g, Só: 0,8g		
Energia:	854,29kcal	899,45kcal	871,48kcal	889,36kcal	835,25kcal	kcal	kcal
Zsír:	26,50g	42,84g	9,47g	20,45g	29,20g	g	g
Telített zsírsav:	0,03g	1,01g	0,01g	2,38g	0,03g	g	g
Fehérje:	41,30g	30,06g	53,58g	49,54g	43,62g	g	g
Szénhidrát:	112,25g	91,89g	136,53g	124,48g	91,96g	g	g
Hozzáadott cukor:	47,92g	15,83g	20,73g	g	18,18g	g	g
Só:	1,62g	1,36g	3,19g	2,84g	1,24g	g	g
Ca:	40,73mg	378,58mg	86,82mg	60,69mg	74,30mg	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. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!