Vendég

Étlap

2026. november 23 - 2026. november 29

Étkezés	2026.11.23 Hétfõ	2026.11.24 Kedd	2026.11.25 Szerda	2026.11.26 Csütörtök	2026.11.27 Péntek	2026.11.28 Szombat	2026.11.29 Vasárnap
Ebéd	Csontleves[1,3] E: 160kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Paraj (spenót) fõzelék[1,7] E: 354kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 44g, H.Cuk: 5g, Só: 0,2g 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: 185kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lencseleves zöldséges[1,7,10] E: 259kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 1,9g Húsos penne[1,3,7,9] E: 613kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 0g, Feh.: 39g, CH: 57g, H.Cuk: 1g, Só: 1,8g	Sütõtökkrémleves[1] E: 164kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 28g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Rántott sertés karaj[1,3] E: 389kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g Kukoricás rizs E: 298kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 65g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g savanyúság-cékla[10] E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Zellerleves (magyaros) tésztával[1,3,9] E: 145kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 2g, Só: 0,2g Sertésrizottó[7] E: 718kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 6g, Feh.: 42g, CH: 79g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g	Tarhonyaleves[1,3,9] E: 211kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 1g, Só: 0,3g Székelykáposzta[1,7] E: 667kcal, Zsír: 39g, T.zsír: 0g, Feh.: 35g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g		
Energia:	836,07kcal	872,01kcal	872,29kcal	862,82kcal	878,12kcal	kcal	kcal
Zsír:	30,44g	31,46g	24,00g	28,03g	49,13g	g	g
Telített zsírsav:	1,12g	2,32g	0,84g	5,93g	0,01g	g	g
Fehérje:	31,03g	52,38g	41,51g	46,38g	39,26g	g	g
Szénhidrát:	90,69g	88,93g	118,30g	97,84g	63,30g	g	g
Hozzáadott cukor:	5,17g	0,53g	1,00g	2,03g	1,06g	g	g
Só:	0,82g	3,72g	1,52g	1,25g	0,66g	g	g
Ca:	401,14mg	279,01mg	112,54mg	262,74mg	208,53mg	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!