

Vendég

## Étlap

2025. április 7 - 2025. április 11

Étkezés	2025.04.07 Hétfő	2025.04.08 Kedd	2025.04.09 Szerda	2025.04.10 Csütörtök	2025.04.11 Péntek
<b>Ebéd</b>	Vajgaluska leves <sup>1,3,9</sup> E: 151kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 14g, H.Cuk: 1g, Só: 0,3g Főtt kemény tojás <sup>3</sup> E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sóskamártás <sup>1,7</sup> E: 347kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, H.Cuk: 15g, Só: 0,3g Főtt burgonya E: 314kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 44g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g	Reszeltészta - leves <sup>1,3,9</sup> E: 177kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g Borsos tokány sertésből E: 340kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 1g, Feh.: 30g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Párolt rizs E: 382kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 85g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségleves <sup>1,9</sup> E: 103kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Lencsefőzelék <sup>1,7,10</sup> E: 456kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 47g, H.Cuk: 2g, Só: 0,2g Sertés apró <sup>1</sup> E: 238kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Betyár leves <sup>1,7,9</sup> E: 331kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g Grízes (darás) tészta <sup>1,3</sup> E: 461kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 79g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Vágott vegyes savanyúság E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vagdalt pogácsa /tepsiben sütve/ <sup>1,3</sup> E: 225kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g Kelbimbó leves magyarosan <sup>1</sup> E: 108kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Petrezselymes burgonya E: 355kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 55g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	880,85kcal	898,62kcal	796,53kcal	806,59kcal	693,28kcal
Zsír:	44,61g	28,81g	40,91g	29,31g	20,19g
Telített zsírsav:	1,01g	1,36g	0,01g	1,38g	g
Fehérje:	25,33g	43,04g	41,60g	36,30g	35,74g
Szénhidrát:	88,20g	113,18g	62,19g	94,46g	82,60g
Hozzáadott cukor:	15,23g	0,66g	2,53g	0,18g	g
Só:	1,59g	0,44g	0,52g	1,61g	1,47g
Ca:	379,54mg	71,51mg	115,21mg	76,95mg	36,49mg

**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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt