

Vendég

Étlap

2025. június 16 - 2025. június 22

Étkezés	2025.06.16 Hétfő	2025.06.17 Kedd	2025.06.18 Szerda	2025.06.19 Csütörtök	2025.06.20 Péntek	2025.06.21 Szombat	2025.06.22 Vasárnap
Ebéd	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} E: 146kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 17g, H. Cuk: 1g, Só: 0,3g	Csontleves ^{1,3} E: 122kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tavaszi leves ^{1,9} E: 128kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 6g, H. Cuk: 4g, Só: 0,2g	Vajgaluskaleves ^{1,3,9} E: 151kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 14g, H. Cuk: 1g, Só: 0,6g	Lencsegulyás (sertés) ^{1,9} E: 254kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 19g, H. Cuk: 1g, Só: 0,5g		
	Borsos tokány sertésből	Zöldborsó főzelék ^{1,7,9} E: 386kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 20g, CH: 49g, H. Cuk: 10g, Só: 0,4g	Sült csirkecombfilé bőr nélkül	Rakott savanyú káposzta ^{3,7}	Mákos tészta ¹		
	Párolt rizs	Sertés apró ¹ E: 238kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 5g, H. Cuk: 0g, Só: 1,1g	Petrezselymes burgonya				
	Csemege uborka	Kenyér (félbarna) ¹ E: 238kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 4g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g	Paradicsom saláta				
Energia:	704,13kcal	849,60kcal	684,96kcal	838,95kcal	862,56kcal	kcal	kcal
Zsír:	18,57g	29,78g	28,60g	39,67g	29,64g	g	g
Telített zsírsav:	0,87g	2,01g	0,62g	0,15g	0,01g	g	g
Fehérje:	39,10g	44,09g	29,71g	34,38g	40,02g	g	g
Szénhidrát:	92,52g	80,46g	68,24g	83,66g	105,36g	g	g
Hozzáadott cukor:	0,53g	10,46g	3,62g	0,53g	7,52g	g	g
Só:	2,19g	1,10g	2,07g	0,94g	0,80g	g	g
Ca:	62,46mg	340,88mg	67,74mg	251,97mg	37,85mg	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt