

Vendég

Étlap

2025. szeptember 1 - 2025. szeptember 7

| Étkezés | 2025.09.01<br>Hétfő                                                                                                                                 | 2025.09.02<br>Kedd                                                                                                                                          | 2025.09.03<br>Szerda                                                                                                                                                  | 2025.09.04<br>Csütörtök                                                                                                               | 2025.09.05<br>Péntek                                                                                                                            | 2025.09.06<br>Szombat | 2025.09.07<br>Vasárnap |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| Ebéd    | Zellerkrémleves<br>zsemlekockával <sup>1,7,9</sup><br><small>E: 372kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 68g, H.<br/>Cuk: 3g, Só: 0,7g</small> | Reszelttészta -<br>leves <sup>1,3,9</sup><br><small>E: 195kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.<br/>Cuk: 1g, Só: 0,1g</small>                   | Máigombóc<br>(májgaluska) leves <sup>1,3,9</sup><br><small>E: 146kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 17g, H.<br/>Cuk: 1g, Só: 0,3g</small>                     | Paradicsomleves <sup>1,3,9</sup><br><small>E: 178kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, H.<br/>Cuk: 10g, Só: 0,5g</small>     | Zöldségleves<br>tavaszi <sup>1,9</sup><br><small>E: 123kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H.<br/>Cuk: 4g, Só: 0,1g</small>          |                       |                        |
|         | Sertésrizottó <sup>7,9</sup><br><small>E: 518kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 0g, Feh.: 28g, CH: 50g, H.<br/>Cuk: 5g, Só: 1,3g</small>                      | Sertéspörkölt<br><br><br>Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup><br><small>E: 359kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 42g, H.<br/>Cuk: 0g, Só: 0,1g</small> | Csirkepaprikás <sup>7</sup><br><br><br>Tarhonya köret <sup>1,3</sup><br><small>E: 432kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 73g, H.<br/>Cuk: 0g, Só: 0,0g</small> | Rántott sertésszelet <sup>1,4</sup><br><small>E: 352kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 24g, CH: 21g, H.<br/>Cuk: 0g, Só: 0,4g</small> | Burgonyafőzelék,<br>majorannával <sup>1,7</sup><br><small>E: 348kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 56g, H.<br/>Cuk: 0g, Só: 0,1g</small> |                       |                        |
|         |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                       | Petrezselymes rizs<br><small>E: 288kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 62g, H.<br/>Cuk: 0g, Só: 0,2g</small>                    | Vagdalt pogácsa<br>feltét <sup>1,3,9</sup><br><small>E: 213kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 8g, H.<br/>Cuk: 1g, Só: 0,3g</small>     |                       |                        |
|         |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                       | Lilakáposzta saláta<br><small>E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.<br/>Cuk: 9g, Só: 0,0g</small>                    |                                                                                                                                                 |                       |                        |
|         | Energia:                                                                                                                                            | 889,41kcal                                                                                                                                                  | 748,46kcal                                                                                                                                                            | 814,33kcal                                                                                                                            | 896,32kcal                                                                                                                                      | 684,33kcal            | kcal                   |
|         | Zsír:                                                                                                                                               | 27,02g                                                                                                                                                      | 30,27g                                                                                                                                                                | 19,61g                                                                                                                                | 22,89g                                                                                                                                          | 22,98g                | g                      |
|         | Telített zsírsav:                                                                                                                                   | 0,35g                                                                                                                                                       | 0,00g                                                                                                                                                                 | 0,01g                                                                                                                                 | 3,95g                                                                                                                                           | 0,01g                 | g                      |
|         | Fehérje:                                                                                                                                            | 40,61g                                                                                                                                                      | 43,77g                                                                                                                                                                | 57,76g                                                                                                                                | 34,81g                                                                                                                                          | 33,68g                | g                      |
|         | Szénhidrát:                                                                                                                                         | 118,02g                                                                                                                                                     | 70,09g                                                                                                                                                                | 97,74g                                                                                                                                | 130,86g                                                                                                                                         | 77,07g                | g                      |
|         | Hozzáadott cukor:                                                                                                                                   | 8,00g                                                                                                                                                       | 0,66g                                                                                                                                                                 | 0,53g                                                                                                                                 | 18,75g                                                                                                                                          | 4,58g                 | g                      |
|         | Só:                                                                                                                                                 | 2,05g                                                                                                                                                       | 0,78g                                                                                                                                                                 | 0,61g                                                                                                                                 | 1,17g                                                                                                                                           | 0,53g                 | g                      |
|         | Ca:                                                                                                                                                 | 185,27mg                                                                                                                                                    | 185,37mg                                                                                                                                                              | 137,38mg                                                                                                                              | 59,01mg                                                                                                                                         | 89,60mg               | 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