

Vendég

Étlap

2025. szeptember 8 - 2025. szeptember 14

Étkezés	2025.09.08 Hétfő	2025.09.09 Kedd	2025.09.10 Szerda	2025.09.11 Csütörtök	2025.09.12 Péntek	2025.09.13 Szombat	2025.09.14 Vasárnap
Ebéd	Vajgaluska leves ^{1,3,9} E: 151kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 14g, H. Cuk: 1g, Ső: 0,3g	Zöldborsóleves ^{1,3} E: 161kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 29g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Zöldség krémleves ⁹ E: 109kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H. Cuk: 1g, Ső: 0,3g	Csontleves ^{1,3} E: 160kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Brokkoli leves ^{1,9} E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,4g		
	Főtt kemény tojás ³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Bakonyi sertés tokány ^{1,7} E: 380kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 31g, CH: 14g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Sült csirkecomb E: 324kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 3g, Feh.: 42g, CH: 2g, H. Cuk: 0g, Ső: 2,0g	Sertés apró ¹ E: 238kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 4g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Bolognai spagetti ^{1,3,7} E: 715kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 0g, Feh.: 46g, CH: 70g, H. Cuk: 0g, Ső: 3,7g		
	Paraj (spenót) főzelék ^{1,7} E: 354kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 44g, H. Cuk: 5g, Ső: 0,2g	Párolt bulgur E: 343kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 76g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Párolt rizs E: 347kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 77g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Fejlesztettbabfőzelék ^{1,7} E: 403kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 62g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,2g			
	Tört burgonya fél adag E: 141kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,0g		Csemege uborka E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g				
Energia:	714,45kcal	884,88kcal	789,05kcal	801,11kcal	821,63kcal	kcal	kcal
Zsír:	27,62g	23,57g	27,91g	25,42g	30,77g	g	g
Telített zsírsav:	1,11g	g	3,52g	0,12g	0,00g	g	g
Fehérje:	26,23g	50,88g	50,41g	42,11g	49,80g	g	g
Szénhidrát:	85,73g	118,19g	83,40g	84,24g	79,23g	g	g
Hozzáadott cukor:	5,70g	g	0,53g	g	0,42g	g	g
Só:	0,65g	1,46g	2,38g	0,73g	4,07g	g	g
Ca:	375,83mg	173,47mg	34,10mg	170,84mg	297,69mg	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