

Vendég

Étlap

2025. szeptember 22 - 2025. szeptember 28

Étkezés	2025.09.22 Hétfő	2025.09.23 Kedd	2025.09.24 Szerda	2025.09.25 Csütörtök	2025.09.26 Péntek	2025.09.27 Szombat	2025.09.28 Vasárnap
Ebéd	Lebbencsleves zöldséggel ^{1,3} E: 216kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Rántott leves, pirított zsemlekocka ¹ E: 157kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	GombakréMLEVES ⁷ E: 157kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Zöldségleves ^{1,9} E: 103kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g	Babgulyás sertés combból ^{1,9} E: 319kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g		
	Főtt kemény tojás ³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csikóstockány csirkemellből ^{1,7} E: 246kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 5g, Feh.: 27g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 1,6g	Tavaszi sertésszelet ¹ E: 275kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 1,2g	Rakott savanyú káposzta ^{3,7} E: 688kcal, Zsír: 32g, T.zsír: 0g, Feh.: 29g, CH: 69g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Mákos tészta ¹ E: 564kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 86g, H.Cuk: 7g, Só: 0,3g		
	Sóskamártás ^{1,7} E: 347kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, H.Cuk: 15g, Só: 1,0g	Párolt bulgur E: 378kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 76g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Petrezselymes rizs E: 377kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 62g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g				
	Tört burgonya fél adag E: 251kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g						
Energia:	883,07kcal	781,37kcal	808,78kcal	791,16kcal	883,14kcal	kcal	kcal
Zsír:	38,87g	22,48g	36,55g	36,88g	25,94g	g	g
Telített zsírsav:	1,00g	4,87g	4,67g	0,15g	0,05g	g	g
Fehérje:	25,16g	43,31g	33,39g	31,94g	43,39g	g	g
Szénhidrát:	99,48g	104,96g	81,63g	80,61g	114,90g	g	g
Hozzáadott cukor:	14,70g	g	g	0,53g	6,99g	g	g
Só:	1,50g	1,59g	1,88g	0,51g	0,78g	g	g
Ca:	371,32mg	49,26mg	105,77mg	226,84mg	66,79mg	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. Szezámgyógyszer és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillaggyógyszer