

Vendég

Étlap

2026. március 2 - 2026. március 8

Étkezés	2026.03.02 Hétfő	2026.03.03 Kedd	2026.03.04 Szerda	2026.03.05 Csütörtök	2026.03.06 Péntek	2026.03.07 Szombat	2026.03.08 Vasárnap
Ebéd	Brokkoli leves ^{1,9} E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	Babgulyás ^{1,9} E: 198kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g	Tojásleves ^{1,3} E: 129kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Vajgaluska leves ^{1,3,9} E: 156kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 15g, H.Cuk: 1g, Só: 0,3g	Burgonyaleves (magyaros) ¹ E: 146kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		
	Bolognai spagetti ^{1,3,7} E: 751kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 0g, Feh.: 46g, CH: 70g, H.Cuk: 0g, Só: 3,2g	Ízes derelye ¹ E: 613kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 115g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tonhalas bulgurrizottó ^{4,7} E: 749kcal, Zsír: 34g, T.zsír: 0g, Feh.: 43g, CH: 67g, H.Cuk: 0g, Só: 1,3g	Tökfőzelék ^{1,7} E: 274kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 48g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g	Rakott karfiol ⁷ E: 673kcal, Zsír: 40g, T.zsír: 0g, Feh.: 30g, CH: 45g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g		
	Porcukor szórat E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, H.Cuk: 20g, Só: 0,0g			Sertéspörkölt feltét ¹ E: 281kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g			
Energia:	857,04kcal	890,60kcal	878,08kcal	711,22kcal	818,57kcal	kcal	kcal
Zsír:	34,77g	12,32g	43,34g	28,19g	42,80g	g	g
Telített zsírsav:	0,00g	g	0,01g	0,01g	0,08g	g	g
Fehérje:	49,80g	31,00g	49,55g	36,58g	33,86g	g	g
Szénhidrát:	79,23g	158,72g	71,41g	73,08g	69,99g	g	g
Hozzáadott cukor:	0,42g	20,00g	g	0,57g	g	g	g
Só:	3,87g	1,12g	1,38g	1,69g	0,69g	g	g
Ca:	297,69mg	39,07mg	517,30mg	163,15mg	134,51mg	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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt