

Vendég

Étlap

2026. március 9 - 2026. március 15

Étkezés	2026.03.09 Hétfő	2026.03.10 Kedd	2026.03.11 Szerda	2026.03.12 Csütörtök	2026.03.13 Péntek	2026.03.14 Szombat	2026.03.15 Vasárnap
Ebéd	Reszelttészta - leves^{1,3,9} E: 204kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g Lecsós sertésragu E: 262kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Párolt bulgur E: 344kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 68g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Máigombóc (májgaluska) leves^{1,3,9} E: 146kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 17g, H.Cuk: 1g, Só: 0,3g Paraj (spenót) főzelék^{1,7} E: 354kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 44g, H.Cuk: 5g, Só: 0,2g Főtt tojás³ E: 137kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Tört burgonya fél adag E: 251kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Meggyleves¹ E: 186kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 28g, H.Cuk: 10g, Só: 0,1g Csirke rizottó⁷ E: 685kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 54g, CH: 77g, H.Cuk: 0g, Só: 1,5g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lencsegulyás (sertés) csipetkével^{1,3,9} E: 258kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 19g, H.Cuk: 1g, Só: 0,5g Káposztás kocka^{1,3} E: 576kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 98g, H.Cuk: 7g, Só: 0,7g	Tavaszi leves^{1,9} E: 128kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 6g, H.Cuk: 4g, Só: 0,2g Sertéssült (comb)⁹ E: 251kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 28g, CH: 2g, H.Cuk: 1g, Só: 0,4g Burgonyafőzelék, majorannával^{1,7} E: 348kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 56g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		
Energia:	809,36kcal	887,84kcal	876,96kcal	834,63kcal	726,96kcal	kcal	kcal
Zsír:	29,59g	32,93g	22,98g	20,59g	30,71g	g	g
Telített zsírsav:	g	1,11g	0,17g	0,01g	0,02g	g	g
Fehérje:	38,09g	39,02g	57,20g	39,37g	38,62g	g	g
Szénhidrát:	98,87g	101,74g	105,64g	117,36g	64,68g	g	g
Hozzáadott cukor:	0,66g	5,70g	9,99g	7,28g	4,15g	g	g
Só:	0,39g	0,72g	1,62g	1,16g	0,65g	g	g
Ca:	42,47mg	378,24mg	385,36mg	108,37mg	80,29mg	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. Szezámgyógyszert és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt