

Vendég

Étlap

2026. március 16 - 2026. március 22

Étkezés	2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek	2026.03.21 Szombat	2026.03.22 Vasárnap
Ebéd	Brokkoli leves ^{1,9} E: 80kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	Csontleves ^{1,3} E: 160kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3,9} E: 324kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 31g, H.Cuk: 1g, Só: 1,2g	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal ⁷ E: 173kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g	Zöldségleves ^{1,9} E: 86kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g		
	Tejfölös sertéspaprikás ^{1,7} E: 307kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g	Székelykáposzta ^{1,7} E: 521kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 0g, Feh.: 32g, CH: 39g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Grízes (darás) tészta ^{1,3} E: 501kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 86g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	Rántott sertés karaj ^{1,3} E: 406kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 33g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 1,6g	Sertés apró ¹ E: 238kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g		
	Párolt bulgur E: 360kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 76g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Csemege uborka E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Párolt rizs E: 279kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 62g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Szárazbabfőzelék ^{1,7} E: 405kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 20g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		
				savanyúság-cékla ¹⁰ E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 1,2g			
Energia:	747,07kcal	758,77kcal	836,62kcal	898,95kcal	729,01kcal	kcal	kcal
Zsír:	24,36g	25,97g	18,84g	27,53g	31,33g	g	g
Telített zsírsav:	1,92g	0,02g	0,01g	1,81g	2,79g	g	g
Fehérje:	40,50g	38,81g	39,07g	44,72g	39,89g	g	g
Szénhidrát:	92,02g	72,05g	120,16g	113,57g	68,85g	g	g
Hozzáadott cukor:	0,42g	g	0,53g	0,50g	0,53g	g	g
Só:	1,81g	0,97g	1,94g	3,83g	0,40g	g	g
Ca:	47,60mg	196,95mg	74,02mg	146,05mg	151,41mg	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