

Vendég

Étlap

2026. március 23 - 2026. március 29

Étkezés	2026.03.23 Hétfő	2026.03.24 Kedd	2026.03.25 Szerda	2026.03.26 Csütörtök	2026.03.27 Péntek	2026.03.28 Szombat	2026.03.29 Vasárnap
Ebéd	Sóskaleves főtt tojás kockával ^{1,3,7} E: 229kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 19g, H. Cuk: 10g, Só: 0,4g	Szilvaleves ^{1,7} E: 152kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 26g, H. Cuk: 12g, Só: 0,0g	Lebbencsleves zöldséggel ^{1,3} E: 216kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g	Zöldségleves tárkonyos ^{1,7,9} E: 174kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 2,0g	Csurgatott tésztaleves ^{1,3} E: 155kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g		
	Budapest sertésragu E: 279kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 30g, CH: 8g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g	Töltött csirkecomb egész ^{1,3,9} E: 276kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 39g, CH: 3g, H. Cuk: 2g, Só: 0,7g	Csirkepörkölt E: 286kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 7g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g	Túrós derelye ^{1,3,7} E: 650kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 3g, Feh.: 17g, CH: 94g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g	Vagdalt pogácsa / tepsiben sütve ^{1,3} E: 225kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 16g, H. Cuk: 0g, Só: 1,1g		
	Főtt burgonya E: 354kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 55g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g	Rizi-bizi E: 346kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 71g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g	Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 289kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 28g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g		Sárgaborsó főzelék ¹ E: 325kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 48g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g		
		Vitamin saláta E: 106kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 22g, H. Cuk: 13g, Só: 0,1g					
Energia:	862,20kcal	880,74kcal	791,32kcal	823,91kcal	704,63kcal	kcal	kcal
Zsír:	33,31g	17,50g	40,40g	32,54g	20,44g	g	g
Telített zsírsav:	4,04g	4,41g	2,48g	5,80g	0,24g	g	g
Fehérje:	48,51g	50,73g	39,16g	22,23g	43,10g	g	g
Szénhidrát:	82,16g	122,54g	63,57g	109,48g	83,52g	g	g
Hozzáadott cukor:	9,99g	26,68g	g	g	g	g	g
Só:	1,04g	1,09g	0,75g	2,41g	1,14g	g	g
Ca:	152,77mg	124,50mg	111,08mg	107,35mg	61,45mg	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. Csillagfürt