

Vendég

Étlap

2026. április 13 - 2026. április 19

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek	2026.04.18 Szombat	2026.04.19 Vasárnap
Ebéd	Lebbencsleves zöldséggel ^{1,3} E: 216kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Tökfőzelék ^{1,7} E: 274kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 48g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g Sertéspörkölt feltét ¹ E: 281kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Tojásleves ^{1,3} E: 129kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Rakott karfiol bulgurral ^{7,9} E: 693kcal, Zsír: 39g, T.zsír: 0g, Feh.: 31g, CH: 55g, H.Cuk: 1g, Só: 0,4g	Sárgaborsó leves ^{1,9} E: 161kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g Sertéshúsos penne ^{1,3} E: 586kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 34g, CH: 71g, H.Cuk: 0g, Só: 2,4g Reszelt sajt ⁷ E: 112kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	Csontleves ^{1,3} E: 122kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Frankfurti sertéstokány ⁶ E: 280kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Párolt rizs E: 315kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 69g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege uborka E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tavaszi leves ^{1,9} E: 128kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 6g, H.Cuk: 4g, Só: 0,2g Vagdalt ^{1,3} E: 282kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Burgonyafőzelék, majorannával ^{1,7} E: 348kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 56g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		
Energia:	771,29kcal	821,80kcal	858,91kcal	728,93kcal	758,86kcal	kcal	kcal
Zsír:	27,47g	47,90g	30,39g	20,62g	30,19g	g	g
Telített zsírsav:	g	0,01g	5,36g	1,92g	0,01g	g	g
Fehérje:	36,74g	37,50g	48,76g	32,31g	32,04g	g	g
Szénhidrát:	87,00g	59,63g	92,15g	85,70g	80,05g	g	g
Hozzáadott cukor:	0,04g	0,80g	g	g	3,62g	g	g
Só:	1,77g	0,53g	4,09g	0,57g	0,50g	g	g
Ca:	151,75mg	79,06mg	238,68mg	21,95mg	86,67mg	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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt