

Vendég

Étlap

2026. július 13 - 2026. július 19

Étkezés	2026.07.13 Hétfő	2026.07.14 Kedd	2026.07.15 Szerda	2026.07.16 Csütörtök	2026.07.17 Péntek	2026.07.18 Szombat	2026.07.19 Vasárnap
Ebéd	Brokkoli leves ^{1,9} E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	Grízgaluska leves ^{1,3,9} E: 214kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 28g, H.Cuk: 1g, Só: 0,3g	Reszelttészta - leves ^{1,3,9} E: 195kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g	Csontleves ^{1,3} E: 122kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Zöldség krémleves ⁹ E: 109kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 1g, Só: 0,3g		
	Frankfurti sertéstokány ⁶ E: 268kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Lecsós sertésragu E: 262kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Ínyenc sertésstarja ^{1,3,7,9} E: 322kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 10g, Feh.: 19g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 1,3g	Sertéssült (comb) ⁹ E: 251kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 28g, CH: 2g, H.Cuk: 1g, Só: 0,4g	Milánói makaróni ^{1,3,7} E: 729kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 9g, Feh.: 45g, CH: 65g, H.Cuk: 0g, Só: 1,9g		
	Párolt bulgur E: 378kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 76g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonya köret ^{1,3} E: 394kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 66g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Párolt rizs E: 315kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 69g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Sárgabarack E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g			
				Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 326kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 30g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g			
Energia:	752,58kcal	869,49kcal	832,10kcal	771,96kcal	837,04kcal	kcal	kcal
Zsír:	27,97g	31,53g	36,90g	33,52g	42,01g	g	g
Telített zsírsav:	1,53g	0,98g	9,79g	3,04g	8,94g	g	g
Fehérje:	37,23g	42,01g	30,84g	40,22g	45,93g	g	g
Szénhidrát:	89,41g	100,37g	93,31g	56,74g	67,66g	g	g
Hozzáadott cukor:	0,42g	0,80g	0,66g	0,53g	0,53g	g	g
Só:	1,01g	0,59g	1,50g	0,49g	2,17g	g	g
Ca:	39,33mg	64,43mg	40,95mg	74,56mg	326,22mg	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