

Vendég

Étlap

2026. július 20 - 2026. július 26

Étkezés	2026.07.20 Hétfő	2026.07.21 Kedd	2026.07.22 Szerda	2026.07.23 Csütörtök	2026.07.24 Péntek	2026.07.25 Szombat	2026.07.26 Vasárnap
Ebéd	Vajgaluska leves ^{1,3,9} E: 156kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 15g, H.Cuk: 1g, Só: 0,3g	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3,9} E: 324kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 31g, H.Cuk: 1g, Só: 0,4g	Tojásleves ^{1,3} E: 129kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Burgonyaleves (magyaros) ¹ E: 119kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Zöldségleves ^{1,9} E: 86kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g		
	Sertéssült (comb) ⁹ E: 251kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 28g, CH: 2g, H.Cuk: 1g, Só: 0,4g	Túrós derelye ^{1,3,7} E: 448kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 56g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Főtt burgonya E: 401kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 64g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tejfölös sertés apró ^{1,7} E: 437kcal, Zsír: 34g, T.zsír: 2g, Feh.: 23g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Sárgaborsó főzelék ¹ E: 325kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 48g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
	Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} E: 482kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 87g, H.Cuk: 39g, Só: 1,1g		Reszelt (pirított) sertésmáj E: 192kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 16g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g	Párolt bulgur E: 308kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 68g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sertés pörkölt feltét ¹ E: 269kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 27g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g		
			Paradicsom saláta E: 72kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g				
	Energia:	888,63kcal	772,40kcal	793,63kcal	864,19kcal	679,58kcal	kcal
	Zsír:	32,68g	30,32g	34,12g	35,58g	21,41g	g
	Telített zsírsav:	0,05g	2,28g	4,39g	2,08g	0,25g	g
	Fehérje:	40,22g	32,16g	32,33g	36,84g	47,67g	g
	Szénhidrát:	104,46g	87,85g	79,97g	97,11g	69,65g	g
	Hozzáadott cukor:	40,30g	0,53g	g	g	0,57g	g
	Só:	1,79g	0,84g	1,19g	0,94g	0,58g	g
	Ca:	152,94mg	74,81mg	93,36mg	80,92mg	82,07mg	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