

Vendég

Étlap

2026. július 27 - 2026. augusztus 2

Étkezés	2026.07.27 Hétfő	2026.07.28 Kedd	2026.07.29 Szerda	2026.07.30 Csütörtök	2026.07.31 Péntek	2026.08.01 Szombat	2026.08.02 Vasárnap
Ebéd	Gombaleves magyaros, tésztával ^{1,3,9} E: 180kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 21g, H.Cuk: 1g, Só: 1,1g	Frankfurti leves ^{1,7} E: 237kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 13g, H.Cuk: 3g, Só: 1,0g	Lencseleves zöldséges ^{1,7,10} E: 206kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 1,9g	Lebbencsleves zöldséggel ^{1,3} E: 216kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Paradicsomleves ^{1,9} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 18g, H.Cuk: 10g, Só: 0,3g		
	Rakott karfiol ⁷ E: 631kcal, Zsír: 37g, T.zsír: 0g, Feh.: 29g, CH: 44g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Grízes (darás) tészta ^{1,3} E: 501kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 86g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	Töltött csirkecomb egész ^{1,3,9} E: 276kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 39g, CH: 3g, H.Cuk: 2g, Só: 0,7g	Vagdalt ^{1,3} E: 282kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Majorannás sertéstokány ¹ E: 382kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 0g, Feh.: 28g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g		
		savanyúság-cékla ¹⁰ E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Párolt rizs E: 367kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 62g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Tökfőzelék ^{1,7} E: 274kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 48g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g	Párolt bulgur E: 351kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 76g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
			Uborkasaláta E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, H.Cuk: 10g, Só: 0,4g				
	Energia:	811,39kcal	758,51kcal	899,89kcal	772,97kcal	851,69kcal	kcal
	Zsír:	43,62g	24,07g	26,01g	25,22g	31,07g	g
	Telített zsírsav:	0,08g	2,35g	4,40g	0,00g	g	g
	Fehérje:	36,21g	28,34g	57,65g	35,12g	41,40g	g
	Szénhidrát:	65,30g	103,38g	105,41g	94,68g	104,20g	g
	Hozzáadott cukor:	0,55g	3,28g	11,59g	g	10,00g	g
	Só:	1,62g	2,35g	3,84g	1,64g	1,06g	g
	Ca:	122,83mg	122,09mg	124,82mg	150,62mg	25,37mg	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