

Vendég

Étlap

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 20

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek	2026.09.19 Szombat	2026.09.20 Vasárnap
Ebéd	Lencsegulyás (sertés) csipetkével ^{1,3,9} E: 359kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 28g, CH: 38g, H. Cuk: 1g, Só: 0,6g	Tojásleves, csurgatott ^{1,3} E: 125kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Grízgaluska leves ^{1,3,9} E: 214kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 28g, H.Cuk: 1g, Só: 0,3g	BrokkolikréMLEVES pirított tökmaggal ^{1,9} E: 183kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 10g, H. Cuk: 3g, Só: 2,3g	Húsleves (sertés), cérnametélttel ^{1,3,9} E: 302kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 32g, CH: 14g, H. Cuk: 4g, Só: 1,0g		
	Szilvás gombóc töltelékes ^{1,3} E: 528kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 97g, H. Cuk: 18g, Só: 1,7g	Budapest sertésragu E: 374kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 1g, Feh.: 34g, CH: 8g, H. Cuk: 0g, Só: 0,6g	Tökfőzelék ^{1,7} E: 274kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 48g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g	Zöldséges halvagdalt tepsiben sütve ^{1,3,4} E: 235kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 19g, H. Cuk: 0g, Só: 1,2g	Főtt hús E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
		Burgonya köret E: 373kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 64g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sertéspörkölt feltét ¹ E: 281kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 10g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g	Petrezselymes rizs E: 315kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 62g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} E: 419kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 73g, H. Cuk: 30g, Só: 0,5g		
		savanyúság-cékla ¹⁰ E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g		Uborkasaláta E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, H.Cuk: 10g, Só: 0,4g			
	Energia:	886,99kcal	892,58kcal	769,02kcal	783,72kcal	721,05kcal	kcal
	Zsír:	19,03g	35,12g	28,32g	23,41g	22,77g	g
	Telített zsírsav:	1,14g	1,27g	0,98g	1,50g	0,04g	g
	Fehérje:	39,31g	49,49g	37,71g	34,81g	38,29g	g
	Szénhidrát:	135,17g	83,09g	85,34g	102,71g	87,30g	g
	Hozzáadott cukor:	18,03g	g	0,83g	13,18g	33,85g	g
	Só:	2,23g	1,63g	1,68g	4,09g	1,47g	g
	Ca:	93,03mg	80,75mg	138,64mg	68,70mg	95,40mg	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