

Vendég

Étlap

2026. szeptember 21 - 2026. szeptember 27

Étkezés	2026.09.21 Hétfő	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 Péntek	2026.09.26 Szombat	2026.09.27 Vasárnap
Ebéd	Rántott leves, pirított zsemlekocka¹ E: 157kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Csikóstokány^{1,7,9} E: 294kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 11g, H.Cuk: 3g, Só: 1,5g Párolt bulgur E: 378kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 76g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves^{1,3} E: 229kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Főtt kemény tojás³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sóskamártás^{1,7} E: 347kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, H.Cuk: 15g, Só: 1,0g Tört burgonya fél adag E: 251kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségleves^{1,9} E: 86kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Rakott savanyú káposzta³ E: 777kcal, Zsír: 42g, T.zsír: 0g, Feh.: 29g, CH: 68g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Zellerkrémleves^{1,3,7} E: 65kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Tavaszi sertésszelet¹ E: 367kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 3g, Feh.: 32g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 1,6g Petrezselymes rizs E: 315kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 62g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Babgulyás sertés combból^{1,9} E: 377kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 29g, CH: 41g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Mákos tészta¹ E: 516kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 86g, H.Cuk: 7g, Só: 0,3g		
Energia:	828,69kcal	896,02kcal	862,71kcal	746,13kcal	892,64kcal	kcal	kcal
Zsír:	28,06g	40,56g	45,68g	25,33g	20,46g	g	g
Telített zsírsav:	0,03g	1,00g	0,15g	3,46g	0,10g	g	g
Fehérje:	36,28g	27,64g	31,56g	38,60g	46,87g	g	g
Szénhidrát:	109,17g	98,67g	79,39g	85,38g	127,02g	g	g
Hozzáadott cukor:	2,65g	14,70g	0,53g	g	6,99g	g	g
Só:	1,54g	1,28g	0,48g	1,67g	0,76g	g	g
Ca:	44,90mg	368,93mg	116,97mg	38,75mg	349,99mg	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. Csillagfürt