

Vendég

Étlap

2026. szeptember 28 - 2026. október 4

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek	2026.10.03 Szombat	2026.10.04 Vasárnap
Ebéd	Almaleves ¹ E: 221kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, H. Cuk: 22g, Só: 0,5g	Zöldségleves ^{1,9} E: 191kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 14g, H. Cuk: 1g, Só: 0,2g	Csirkebecsinált leves ^{1,9} E: 234kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 27g, CH: 11g, H. Cuk: 0g, Só: 0,7g	Fokhagymakrémleves zsemlekockával ¹ E: 91kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Csontleves ^{1,3} E: 122kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		
	Szárnyasrizottó bulgurral ⁷ E: 598kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 44g, CH: 71g, H. Cuk: 0g, Só: 1,6g	Székelykáposzta ^{1,7} E: 474kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 29g, CH: 39g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gránátos (burgonyás) kocka ^{1,3} E: 550kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 78g, H. Cuk: 0g, Só: 0,7g	Dubarry sertéskaraj ^{1,3,7} E: 419kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 5g, Feh.: 33g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 2,1g	Sertéssült (comb) ⁹ E: 251kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 28g, CH: 2g, H. Cuk: 1g, Só: 0,4g		
			Uborkasaláta E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, H.Cuk: 10g, Só: 0,4g	Párolt rizs E: 347kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 77g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sárgaborsó főzelék ¹ E: 325kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 48g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g		
	Energia:	819,38kcal	664,18kcal	834,34kcal	856,65kcal	696,94kcal	kcal
	Zsír:	25,91g	33,63g	25,98g	30,29g	20,77g	g
	Telített zsírsav:	g	0,01g	g	5,42g	0,25g	g
	Fehérje:	47,54g	32,94g	42,60g	41,72g	48,79g	g
	Szénhidrát:	101,64g	52,73g	101,09g	101,61g	59,77g	g
	Hozzáadott cukor:	22,21g	1,13g	10,18g	g	0,53g	g
	Só:	2,09g	0,46g	1,78g	2,58g	0,45g	g
	Ca:	140,65mg	164,11mg	84,74mg	246,68mg	50,72mg	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