

Felnőtt

Étlap

2025. július 7 - 2025. július 11

2025.07.07 Hétfő	2025.07.08 Kedd	2025.07.09 Szerda	2025.07.10 Csütörtök	2025.07.11 Péntek
<p>Alföldi gulyásleves^{1,3}, Aranygaluska dejóval^{1,3,7}</p> <p>E: 878kcal Tel.zsír.: 4g CH: 111g Só: 0,9g</p> <p>Zsír: 32g Feh.: 34g Cuk.: 11g Ca: 81mg</p>	<p>Zöldségleves^{1,3,9}, Kelkáposzta főzelék¹, Húsgombóc³</p> <p>E: 709kcal Tel.zsír.: 2g CH: 86g Só: 0,5g</p> <p>Zsír: 25g Feh.: 31g Cuk.: 11g Ca: 151mg</p>	<p>Erdei gombaleves tésztával^{1,3,7}, Rántott hal (pangasius) sütőben sütv^{1,3,4,7}, Párolt zöldség fél adag, Párolt rizs fél adag</p> <p>E: 834kcal Tel.zsír.: 5g CH: 103g Só: 0,9g</p> <p>Zsír: 29g Feh.: 36g Cuk.: 5g Ca: 82mg</p>	<p>Gyümölcsleves alma+trópusi gyümölcs^{1,7}, Rakott zöldbab⁷</p> <p>E: 664kcal Tel.zsír.: 12g CH: 48g Só: 1,4g</p> <p>Zsír: 35g Feh.: 37g Cuk.: 18g Ca: 352mg</p>	<p>Tárkonyos burgonyaleves^{1,7}, Zuzapörkölt, Tarhonya köret¹, Kovásszos uborka</p> <p>E: 784kcal Tel.zsír.: 5g CH: 91g Só: 0,8g</p> <p>Zsír: 30g Feh.: 34g Cuk.: 4g Ca: 68mg</p>
<p>Energia: 878,25kcal Zsír: 32,16g Telített zsírsav: 3,88g Fehérje: 34,45g Szénhidrát: 111,18g Cukor: 4,28g Só: 0,94g Ca: 81,45mg</p>	<p>Energia: 709,09kcal Zsír: 25,24g Telített zsírsav: 2,15g Fehérje: 30,92g Szénhidrát: 86,21g Cukor: 10,79g Só: 0,48g Ca: 150,96mg</p>	<p>Energia: 833,94kcal Zsír: 28,82g Telített zsírsav: 4,75g Fehérje: 35,56g Szénhidrát: 103,45g Cukor: 4,91g Só: 0,89g Ca: 82,49mg</p>	<p>Energia: 663,71kcal Zsír: 34,64g Telített zsírsav: 11,92g Fehérje: 36,54g Szénhidrát: 48,16g Cukor: 2,09g Só: 1,41g Ca: 351,79mg</p>	<p>Energia: 784,31kcal Zsír: 30,39g Telített zsírsav: 4,99g Fehérje: 33,67g Szénhidrát: 90,59g Cukor: 4,00g Só: 0,85g Ca: 68,14mg</p>

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | |
|---|--|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélék |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezámag és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfürt |