

Felnőtt

Étlap

2025. szeptember 8 - 2025. szeptember 12

2025.09.08 Hétfő	2025.09.09 Kedd	2025.09.10 Szerda	2025.09.11 Csütörtök	2025.09.12 Péntek
Húsgaluska leves sertésből^{1,3,9}, Alma, Mákos nudli¹ E: 864kcal Tel.zsír.: 3g CH: 131g Só: 2,2g Zsír: 23g Feh.: 32g Cuk.: 13g Ca: 355mg	Zöldségleves^{1,3,9}, Lecsós pulykamáj, Főtt burgonya, Csemege uborka E: 683kcal Tel.zsír.: 3g CH: 85g Só: 0,6g Zsír: 21g Feh.: 35g Cuk.: 9g Ca: 123mg	Fahéjas almaleves^{1,7}, Vadas csirkeragu^{1,7,10}, Párolt bulgur¹ E: 870kcal Tel.zsír.: 5g CH: 106g Só: 0,5g Zsír: 32g Feh.: 41g Cuk.: 23g Ca: 109mg	Daragaluska leves, Zöldborsó főzelék^{1,7}, Sült virsli feltét^{3,6,7,9,10} E: 792kcal Tel.zsír.: 4g CH: 73g Só: 0,5g Zsír: 42g Feh.: 29g Cuk.: 16g Ca: 141mg	Paradicsomleves ABC tészta^{1,3}, Rántott hal (pangasius) sütőben sütvé^{1,3,4,7}, Párolt rizs fél adag, Párolt sárgarépa 1/2 adag E: 832kcal Tel.zsír.: 4g CH: 110g Só: 2,4g Zsír: 28g Feh.: 31g Cuk.: 5g Ca: 73mg
Energia: 863,83kcal Zsír: 22,57g Telített zsírsav: 3,23g Fehérje: 32,40g Szénhidrát: 130,65g Cukor: 13,33g Só: 2,20g Ca: 354,97mg	Energia: 682,86kcal Zsír: 20,97g Telített zsírsav: 3,32g Fehérje: 35,36g Szénhidrát: 84,51g Cukor: 8,92g Só: 0,64g Ca: 123,09mg	Energia: 870,17kcal Zsír: 32,23g Telített zsírsav: 5,21g Fehérje: 41,31g Szénhidrát: 106,35g Cukor: 5,04g Só: 0,54g Ca: 108,94mg	Energia: 791,60kcal Zsír: 41,83g Telített zsírsav: 3,98g Fehérje: 28,87g Szénhidrát: 73,36g Cukor: 6,47g Só: 0,47g Ca: 141,16mg	Energia: 831,99kcal Zsír: 27,87g Telített zsírsav: 4,07g Fehérje: 30,69g Szénhidrát: 110,09g Cukor: 0,06g Só: 2,37g Ca: 72,58mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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