

Felnőtt

Étlap

2025. szeptember 29 - 2025. október 3

2025.09.29 Hétfő	2025.09.30 Kedd	2025.10.01 Szerda	2025.10.02 Csütörtök	2025.10.03 Péntek
Zöldbableves^{1,3,7}, Bolognai spagetti^{1,3,7} E: 686kcal Tel.zsír.: 4g CH: 81g Só: 1,9g Zsír: 24g Feh.: 34g Cuk.: 2g Ca: 99mg	Csurgatott tésztaleves^{1,3}, Csirkepörkölt comb filéből, Lencsefőzelék^{1,7,10} E: 849kcal Tel.zsír.: 4g CH: 68g Só: 0,2g Zsír: 39g Feh.: 54g Cuk.: 5g Ca: 111mg	Karalábé leves^{1,3}, Csirkemájás hentes tokány rizzsel¹ E: 794kcal Tel.zsír.: 4g CH: 103g Só: 0,8g Zsír: 31g Feh.: 28g Cuk.: 4g Ca: 86mg	Erőleves^{1,3,9}, Paradicsomos húsgombóc^{1,3}, Főtt burgonya E: 776kcal Tel.zsír.: 1g CH: 118g Só: 1,7g Zsír: 18g Feh.: 32g Cuk.: 10g Ca: 57mg	Karfiol leves^{1,3}, zöldséges bulgur¹, Rántott sertés karaj^{1,3} E: 863kcal Tel.zsír.: 3g CH: 98g Só: 0,6g Zsír: 36g Feh.: 39g Cuk.: 6g Ca: 102mg
Energia: 685,80kcal Zsír: 24,48g Telített zsírsav: 4,49g Fehérje: 34,36g Szénhidrát: 80,53g Cukor: 1,81g Só: 1,87g Ca: 99,34mg	Energia: 849,03kcal Zsír: 39,17g Telített zsírsav: 4,28g Fehérje: 53,61g Szénhidrát: 68,32g Cukor: 4,15g Só: 0,17g Ca: 110,65mg	Energia: 793,95kcal Zsír: 31,36g Telített zsírsav: 3,95g Fehérje: 27,85g Szénhidrát: 103,50g Cukor: 3,84g Só: 0,84g Ca: 86,04mg	Energia: 775,60kcal Zsír: 18,09g Telített zsírsav: 1,49g Fehérje: 31,63g Szénhidrát: 118,08g Cukor: 0,02g Só: 1,73g Ca: 57,11mg	Energia: 863,30kcal Zsír: 36,31g Telített zsírsav: 3,24g Fehérje: 38,82g Szénhidrát: 98,37g Cukor: 6,46g Só: 0,58g Ca: 101,68mg

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