

Felnőtt

Étlap

2026. január 26 - 2026. január 30

2026.01.26 Hétfő	2026.01.27 Kedd	2026.01.28 Szerda	2026.01.29 Csütörtök	2026.01.30 Péntek
Zellerleves (magyaros)^{1,3,9}, Carbonara mártás^{1,3,6,7,9,10}, Tészta köret (makaróni)¹ E: 864kcal, Zsír: 33g, Tel.zsír.: 9g, Feh.: 35g, CH: 104g, Cuk.: 4g, Só: 1,0g, Ca: 225mg	Zöldségleves daragaluskával^{1,3}, Kelkáposzta főzelék¹, Húsgombóc³, Kenyér¹ E: 899kcal, Zsír: 34g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 40g, CH: 104g, Cuk.: 11g, Só: 0,5g, Ca: 187mg	Zöldborsóleves^{1,3}, Vadas csirkeragu^{1,7,10}, Párolt bulgur¹ E: 797kcal, Zsír: 32g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 40g, CH: 92g, Cuk.: 11g, Só: 0,6g, Ca: 125mg	Magyaros burgonyaleves^{1,3,7}, Rakott zöldbab⁷ E: 776kcal, Zsír: 38g, Tel.zsír.: 11g, Feh.: 43g, CH: 62g, Cuk.: 6g, Só: 1,4g, Ca: 327mg	Paradicsomleves ABC tészta¹, Burgonyapüré⁷, Magvas rántott halfilé^{1,3,4}, Céklasaláta E: 885kcal, Zsír: 28g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 36g, CH: 118g, Cuk.: 25g, Só: 1,2g, Ca: 107mg
Energia: 863,57kcal Zsír: 32,54g Telített zsírsav: 8,52g Fehérje: 35,27g Szénhidrát: 103,83g Cukor: 4,22g Só: 1,00g Ca: 224,98mg	Energia: 899,45kcal Zsír: 34,29g Telített zsírsav: 3,00g Fehérje: 40,08g Szénhidrát: 103,67g Cukor: 10,81g Só: 0,54g Ca: 187,48mg	Energia: 797,23kcal Zsír: 31,58g Telített zsírsav: 4,41g Fehérje: 39,56g Szénhidrát: 91,86g Cukor: 7,89g Só: 0,64g Ca: 124,90mg	Energia: 776,07kcal Zsír: 38,01g Telített zsírsav: 10,93g Fehérje: 43,30g Szénhidrát: 61,85g Cukor: 5,65g Só: 1,36g Ca: 326,61mg	Energia: 884,81kcal Zsír: 28,21g Telített zsírsav: 4,30g Fehérje: 36,38g Szénhidrát: 118,13g Cukor: 9,57g Só: 1,16g Ca: 106,65mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona

2. Rákfélék és azoból készült termékek

3. Tojás és aboból készült termékek

4. Halak és azoból készült termékek

5. Földimogyoró és aboból készült termékek

6. Szójabab és aboból készült termékek

7. Tej és aboból készült termékek

8. Diófélék

9. Zeller és aboból készült termékek

10. Mustár és aboból készült termékek

11. Szezámrag és aboból készült termékek

12. Kén-dioxid

13. Puhatestűek

14. Csillagfürt