

Felnőtt

Étlap

2026. március 30 - 2026. április 3

Étkezés	2026.03.30 Hétfő	2026.03.31 Kedd	2026.04.01 Szerda	2026.04.02 Csütörtök
Ebéd	Májgombóclevés ^{1,3} , Piskóta kocka csoki öntettel ^{1,3,7} E: 658kcal Tel.zsír.: 4g CH: 92g Só: 0,5gZsír: 21g Feh.: 25g Cuk.: 22g Ca: 76mg	Tárkonyos zöldséglevés ^{1,3} , Bolognai halas penne ^{1,3,4,7} E: 857kcal Tel.zsír.: 9g CH: 102g Só: 2,7gZsír: 27g Feh.: 47g Cuk.: 8g Ca: 268mg	Csontleves cérnametél ^{1,3,9} , Parajfőzelék ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Főtt burgonya, csoki tojás E: 689kcal Tel.zsír.: 2g CH: 97g Só: 0,7gZsír: 22g Feh.: 23g Cuk.: 7g Ca: 456mg	Magyaros gombaleves ^{1,3} , Párizsi sertés szelet ^{1,3,7} , Rizi-bizi, Vegyes vágott E: 866kcal Tel.zsír.: 4g CH: 75g Só: 1,2gZsír: 44g Feh.: 38g Cuk.: 3g Ca: 73mg
Energia:	658,45kcal	857,02kcal	688,84kcal	866,16kcal
Zsír:	20,91g	26,95g	21,95g	44,00g
Telített zsírsav:	4,16g	9,17g	2,36g	3,92g
Fehérje:	24,74g	46,51g	23,36g	38,28g
Szénhidrát:	92,24g	102,13g	97,31g	75,01g
Cukor:	6,66g	8,08g	6,76g	2,83g
Só:	0,45g	2,66g	0,69g	1,22g
Ca:	75,88mg	267,90mg	455,60mg	72,62mg

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