

Felnőtt

Étlap

2026. április 27 - 2026. május 1

Étkezés	2026.04.27 Hétfő	2026.04.28 Kedd	2026.04.29 Szerda	2026.04.30 Csütörtök
Ebéd	Halgombóc leves ^{1,3,4} , Túrós tészta ^{1,3,7} E: 884kcal Tel.zsír.: 5g CH: 95g Só: 0,6g Zsír: 35g Feh.: 44g Cuk.: 2g Ca: 122mg	Tárkonyos zöldségleves ^{1,3} , Debreceni tokány ^{1,6} , Párolt bulgur ¹ E: 780kcal Tel.zsír.: 4g CH: 84g Só: 1,0g Zsír: 34g Feh.: 35g Cuk.: 4g Ca: 53mg	Erőleves csigatésztával ^{1,3} , Lencsefőzelék ^{1,7,10} , Köményes pulykasült E: 708kcal Tel.zsír.: 7g CH: 61g Só: 0,2g Zsír: 31g Feh.: 45g Cuk.: 0g Ca: 124mg	Brokkolikrémleves ^{1,3,7} , Burgonyapüré ⁷ , Töltött sertésszelet ^{1,3} , Csemege uborka E: 891kcal Tel.zsír.: 4g CH: 97g Só: 2,1g Zsír: 37g Feh.: 42g Cuk.: 3g Ca: 129mg
Energia:	883,52kcal	779,64kcal	707,84kcal	891,41kcal
Zsír:	34,87g	33,78g	31,32g	36,88g
Telített zsírsav:	5,24g	4,29g	7,40g	4,07g
Fehérje:	43,59g	34,74g	44,83g	42,24g
Szénhidrát:	94,94g	84,30g	60,87g	96,89g
Cukor:	1,51g	3,84g	g	3,46g
Só:	0,59g	1,04g	0,22g	2,08g
Ca:	122,05mg	53,24mg	123,52mg	128,55mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!