

Felnőtt

# Étlap

2026. május 4 - 2026. május 8

Étkezés	2026.05.04 Hétfő	2026.05.05 Kedd	2026.05.06 Szerda	2026.05.07 Csütörtök	2026.05.08 Péntek
<b>Ebéd</b>	Alföldi gulyásleves/ marha húsos, Kakaós kocka házi <sup>1,3</sup>  E: 849kcal Tel.zsír.: 8g CH: 102g Só: 1,0g  Zsír: 37g Feh.: 26g Cuk.: 9g Ca: 61mg	Csurgatott tojásleves <sup>1,3</sup> , Rántott trappista háromszög <sup>1,3,6,7,9,10</sup> , Főtt rizs, Tartármártás <sup>3,7,10</sup>  E: 888kcal Tel.zsír.: 5g CH: 77g Só: 0,1g  Zsír: 53g Feh.: 24g Cuk.: 0g Ca: 23mg	Csontleves eperlevéllel <sup>1,3,9</sup> , Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> , Párizsi csirkemell <sup>1,3,7</sup>  E: 653kcal Tel.zsír.: 4g CH: 53g Só: 0,3g  Zsír: 29g Feh.: 43g Cuk.: 3g Ca: 68mg	Tavaszi zöldségleves <sup>1,3,9</sup> , Eszterházy sertésragu <sup>1,7,9,10</sup> , Tészta köret (spagetti) <sup>1,3</sup>  E: 816kcal Tel.zsír.: 6g CH: 81g Só: 1,0g  Zsír: 37g Feh.: 37g Cuk.: 6g Ca: 119mg	Fahéjas almaleves <sup>1</sup> , Reszelt csirkemáj, Főtt burgonya, Csemege uborka  E: 701kcal Tel.zsír.: 2g CH: 108g Só: 0,0g  Zsír: 24g Feh.: 30g Cuk.: 23g Ca: 93mg
Energia:	849,41kcal	887,91kcal	653,23kcal	816,37kcal	700,73kcal
Zsír:	36,88g	52,56g	29,43g	37,33g	24,16g
Telített zsírsav:	7,71g	5,31g	4,49g	5,80g	1,78g
Fehérje:	26,39g	23,84g	42,52g	36,60g	29,98g
Szénhidrát:	102,16g	76,63g	53,33g	80,63g	108,04g
Cukor:	2,45g	0,07g	3,46g	6,01g	3,38g
Só:	0,96g	0,09g	0,32g	0,99g	0,04g
Ca (tej):	mg	15,60mg	26,00mg	39,00mg	mg

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

A változtatás jogát fenntartjuk!