

Felnőtt

Étlap

2026. május 11 - 2026. május 15

Étkezés	2026.05.11 Hétfő	2026.05.12 Kedd	2026.05.13 Szerda	2026.05.14 Csütörtök	2026.05.15 Péntek
Ebéd	Hamis gulyásleves ^{1,3} , Sajtos tejfölös makaroni ^{1,3,7} E: 824kcal Tel.zsír: 14g CH: 87g Só: 1,8g Zsír: 37g Feh.: 33g Cuk.: 2g Ca: 405mg	Köménymag leves ¹ , Rakott kelkáposzta ⁷ , kenyérkocka ¹ E: 734kcal Tel.zsír: 7g CH: 61g Só: 0,6g Zsír: 37g Feh.: 36g Cuk.: 13g Ca: 225mg	Lebbencsleves, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Csirke nuggets rántva ^{1,3,7} E: 796kcal Tel.zsír: 4g CH: 89g Só: 2,7g Zsír: 32g Feh.: 36g Cuk.: 10g Ca: 89mg	Karalábé leves ^{1,3} , Mexikói pulykatokány, Párolt bulgur ¹ E: 788kcal Tel.zsír: 4g CH: 97g Só: 0,4g Zsír: 30g Feh.: 35g Cuk.: 5g Ca: 119mg	Fejtett bableves ^{1,3} , Magvas rántott halfilé ^{1,3,4} , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka E: 865kcal Tel.zsír: 4g CH: 106g Só: 0,9g Zsír: 30g Feh.: 40g Cuk.: 6g Ca: 161mg
Energia:	824,33kcal	733,92kcal	796,13kcal	788,43kcal	865,19kcal
Zsír:	37,29g	37,01g	31,59g	30,18g	30,41g
Telített zsírsav:	14,39g	6,53g	3,61g	4,07g	3,82g
Fehérje:	32,53g	35,75g	36,36g	35,39g	40,49g
Szénhidrát:	87,31g	61,24g	89,04g	97,42g	105,74g
Cukor:	2,36g	10,75g	0,05g	4,91g	6,21g
Só:	1,78g	0,58g	2,65g	0,42g	0,95g
Ca (tej):	379,50mg	52,00mg	mg	mg	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!