

Felnőtt

Étlap

2026. május 25 - 2026. május 29

Étkezés	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek
Ebéd	Lencsegulyás sertéshússal ^{1,7,10} , Burgonyás tészta ^{1,3} , Csemege uborka E: 880kcal Tel.zsír: 3g CH: 117g Só: 0,3g Zsír: 23g Feh.: 47g Cuk.: 6g Ca: 145mg	Zöldborsóleves ^{1,3} , Halrudacska rántva ^{1,4} , Főtt rizs, Párolt sárgarépa 1/2 adag E: 870kcal Tel.zsír: 3g CH: 106g Só: 2,1g Zsír: 35g Feh.: 30g Cuk.: 3g Ca: 113mg	Zellerleves (magyaros) ^{1,3,9} , Rakott zöldbab bultgurral ^{1,7} E: 714kcal Tel.zsír: 10g CH: 61g Só: 0,8g Zsír: 37g Feh.: 34g Cuk.: 4g Ca: 220mg	Erőleves eperlevéllel ^{1,3,9} , Meggymártás ^{1,7} , Pírtott dara ¹ , Főtt hús E: 817kcal Tel.zsír: 3g CH: 120g Só: 1,0g Zsír: 21g Feh.: 33g Cuk.: 38g Ca: 111mg
Energia:	880,39kcal	870,35kcal	714,43kcal	816,89kcal
Zsír:	23,23g	34,60g	37,12g	21,23g
Telített zsírsav:	3,40g	2,94g	9,89g	2,99g
Fehérje:	46,59g	29,70g	34,13g	33,03g
Szénhidrát:	116,96g	105,89g	60,90g	119,66g
Cukor:	6,07g	2,81g	3,94g	17,94g
Só:	0,27g	2,05g	0,79g	1,03g
Ca (tej):	30,00mg	mg	150,00mg	30,00mg

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!