

Felnőtt

Étlap

2026. június 8 - 2026. június 12

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
Ebéd	Halgombóc leves ^{1,3,4,7} , Túrógombóc tejföllel ^{1,3,7} E: 896kcal Tel.zsír.: 8g CH: 143g Só: 1,6g Zsír: 20g Feh.: 36g Cuk.: 1g Ca: 28mg	Hamis gulyásleves ^{1,3} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3} E: 897kcal Tel.zsír.: 3g CH: 103g Só: 1,1g Zsír: 32g Feh.: 45g Cuk.: 16g Ca: 124mg	Fejtett bableves ^{1,3} , Rizseshús pulykahúsból, Céklasaláta E: 890kcal Tel.zsír.: 3g CH: 134g Só: 0,4g Zsír: 21g Feh.: 38g Cuk.: 19g Ca: 97mg	BrokkolikréMLEVES ^{1,3,7} , Bolognai spagetti ^{1,7} E: 859kcal Tel.zsír.: 8g CH: 93g Só: 2,9g Zsír: 33g Feh.: 42g Cuk.: 1g Ca: 231mg	Erőleves csigatésztával ^{1,3} , Rántott csirkemell ^{1,3} , Burgonyapüré ⁷ , Csemege uborka E: 765kcal Tel.zsír.: 4g CH: 94g Só: 0,4g Zsír: 25g Feh.: 39g Cuk.: 3g Ca: 78mg
Energia:	895,72kcal	897,38kcal	890,01kcal	859,36kcal	764,92kcal
Zsír:	19,54g	32,49g	21,01g	33,02g	24,85g
Telített zsírsav:	7,77g	2,64g	3,04g	7,83g	3,67g
Fehérje:	36,29g	44,72g	37,61g	41,72g	38,95g
Szénhidrát:	142,74g	103,49g	133,72g	93,40g	94,22g
Cukor:	0,22g	1,43g	8,70g	0,48g	3,46g
Só:	1,59g	1,11g	0,40g	2,92g	0,41g
Ca (tej):	15,60mg	mg	mg	180,00mg	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!