

Felnőtt

Étlap

2026. augusztus 3 - 2026. augusztus 7

Étkezés	2026.08.03 Hétfő	2026.08.04 Kedd	2026.08.05 Szerda	2026.08.06 Csütörtök	2026.08.07 Péntek
Ebéd	Alföldi gulyásleves ^{1,3} , Mákos-meggyes kevert süti ^{1,3,7} E: 788kcal Tel.zsír.: 5g CH: 91g Só: 0,5g Zsír: 33g Feh.: 31g Cuk.: 5g Ca: 266mg	Tojásleves ^{1,3} , Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7} , Mexikói rizs E: 789kcal Tel.zsír.: 4g CH: 90g Só: 0,5g Zsír: 33g Feh.: 29g Cuk.: 1g Ca: 31mg	Zöldborsóleves ^{1,3} , Zuzapörkölt, Galuska ^{1,3} , Csemege uborka E: 723kcal Tel.zsír.: 3g CH: 84g Só: 0,5g Zsír: 26g Feh.: 38g Cuk.: 6g Ca: 120mg	Hamis húsleves ^{1,3,9} , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3} , Főtt burgonya fél adag E: 662kcal Tel.zsír.: 1g CH: 98g Só: 0,5g Zsír: 14g Feh.: 32g Cuk.: 26g Ca: 38mg	Gombakrémleves zsemlekockával ^{1,7} , Temesvári sertésszelet ^{1,7} , Párolt bulgur ¹ E: 892kcal Tel.zsír.: 9g CH: 97g Só: 1,1g Zsír: 41g Feh.: 38g Cuk.: 1g Ca: 109mg
Energia:	787,91kcal	788,91kcal	723,42kcal	662,21kcal	892,47kcal
Zsír:	32,90g	33,02g	26,03g	14,33g	40,53g
Telített zsírsav:	5,50g	4,44g	3,49g	0,75g	9,20g
Fehérje:	30,62g	29,28g	37,55g	31,68g	37,89g
Szénhidrát:	90,66g	89,59g	84,31g	97,90g	97,27g
Cukor:	4,88g	1,31g	6,23g	6,02g	0,86g
Só:	0,52g	0,53g	0,54g	0,47g	1,05g
Ca (tej):	mg	mg	mg	mg	46,00mg

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

A változtatás jogát fenntartjuk!