

Felnőtt

Étlap

2026. augusztus 10 - 2026. augusztus 14

Étkezés	2026.08.10 Hétfő	2026.08.11 Kedd	2026.08.12 Szerda	2026.08.13 Csütörtök	2026.08.14 Péntek
Ebéd	Zellerleves (magyaros) ^{1,3,9} , Lecsó (kolbásszal, tojással) ³ E: 656kcal Tel.zsír.: 12g CH: 35g Só: 1,5g Zsír: 47g Feh.: 22g Cuk.: 12g Ca: 115mg	Kapros burgonyaleves ^{1,7} , Rakott kelkáposzta ⁷ E: 790kcal Tel.zsír.: 9g CH: 69g Só: 3,5g Zsír: 39g Feh.: 37g Cuk.: 12g Ca: 268mg	Karfiol leves ^{1,3} , Vadas csirke tésztával ^{1,3,7,10} E: 841kcal Tel.zsír.: 4g CH: 104g Só: 0,6g Zsír: 27g Feh.: 44g Cuk.: 8g Ca: 82mg	Erőleves ^{1,3,9} , Lencsefőzelék ^{1,7,10} , Köményes pulykasült E: 739kcal Tel.zsír.: 8g CH: 66g Só: 1,5g Zsír: 32g Feh.: 46g Cuk.: 0g Ca: 122mg	Fahéjas almaleves ¹ , Göngyölt sertéskaraj májjal ^{1,3} , Burgonyapüré ⁷ , Csemege uborka E: 884kcal Tel.zsír.: 4g CH: 95g Só: 0,5g Zsír: 38g Feh.: 33g Cuk.: 23g Ca: 96mg
Energia:	656,42kcal	790,30kcal	840,71kcal	739,17kcal	883,55kcal
Zsír:	47,26g	38,75g	26,54g	31,74g	38,49g
Telített zsírsav:	12,19g	9,01g	3,99g	7,58g	4,09g
Fehérje:	22,24g	37,37g	43,80g	46,42g	32,75g
Szénhidrát:	34,55g	68,99g	103,87g	66,06g	94,74g
Cukor:	12,08g	12,43g	7,71g	g	3,42g
Só:	1,50g	3,50g	0,59g	1,49g	0,54g
Ca (tej):	mg	91,00mg	20,00mg	52,00mg	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!