

Felnőtt

Étlap

2026. augusztus 17 - 2026. augusztus 21

Étkezés	2026.08.17 Hétfő	2026.08.18 Kedd	2026.08.19 Szerda
Ebéd	Hamis gulyásleves ^{1,3} , Túrós linzer ^{1,3,7} E: 821kcal Tel.zsír.: 2g CH: 130g Só: 0,7g Zsír: 19g Feh.: 30g Cuk.: 25g Ca: 128mg	Paradicsomleves ABC tészta ¹ , Magvas rántott halfilé ^{1,3,4} , párolt sárgarépa, Főtt rizs E: 900kcal Tel.zsír.: 5g CH: 120g Só: 1,5g Zsír: 30g Feh.: 32g Cuk.: 19g Ca: 90mg	Kapros-fűszeres zöldbableves ^{1,3,7,9} , Sertéspörkölt, Galuska ^{1,3} , Csemege uborka E: 695kcal Tel.zsír.: 3g CH: 77g Só: 0,5g Zsír: 27g Feh.: 35g Cuk.: 5g Ca: 125mg
Energia:	820,90kcal	899,55kcal	695,42kcal
Zsír:	19,41g	30,30g	26,99g
Telített zsírsav:	1,96g	4,51g	2,81g
Fehérje:	29,55g	31,72g	35,15g
Szénhidrát:	129,77g	120,23g	76,77g
Cukor:	14,42g	3,66g	4,83g
Só:	0,66g	1,54g	0,53g
Ca (tej):	56,00mg	mg	13,00mg

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. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!