

Felnőtt

Étlap

2026. augusztus 24 - 2026. augusztus 28

Étkezés	2026.08.24 Hétfő	2026.08.25 Kedd	2026.08.26 Szerda	2026.08.27 Csütörtök	2026.08.28 Péntek
Ebéd	Májgombóclevés ^{1,3} , Lekvár sárgabarack, Kakaós piskóta, házi ^{1,3} E: 759kcal Tel.zsír.: 2g CH: 132g Só: 0,4g Zsír: 14g Feh.: 25g Cuk.: 70g Ca: 88mg	Lebbencslevés ¹ , Sárgaborsó főzelék ¹ , Pulykapörkölt ¹ E: 759kcal Tel.zsír.: 3g CH: 72g Só: 0,5g Zsír: 33g Feh.: 42g Cuk.: 3g Ca: 77mg	Csurgatott tojáslevés ^{1,3} , Rakott zöldbab ⁷ E: 671kcal Tel.zsír.: 9g CH: 51g Só: 1,2g Zsír: 34g Feh.: 38g Cuk.: 1g Ca: 272mg	Meggyleves ¹ , Burgonyapüré ⁷ , Fasírt (sertés) ^{1,3} , Csemege uborka E: 892kcal Tel.zsír.: 3g CH: 118g Só: 0,9g Zsír: 29g Feh.: 34g Cuk.: 50g Ca: 137mg	Hamis húslevés ^{1,3,9} , Tejszínes gombás csirkemell ^{1,7} , Párolt bulgur ¹ E: 763kcal Tel.zsír.: 5g CH: 87g Só: 2,4g Zsír: 28g Feh.: 45g Cuk.: 2g Ca: 78mg
Energia:	759,05kcal	758,73kcal	671,36kcal	892,24kcal	763,34kcal
Zsír:	14,24g	32,76g	33,90g	28,56g	27,56g
Telített zsírsav:	2,34g	2,74g	9,45g	2,86g	5,29g
Fehérje:	25,01g	41,60g	37,92g	33,66g	44,67g
Szénhidrát:	131,80g	72,13g	50,67g	117,95g	86,51g
Cukor:	11,64g	3,13g	1,13g	19,95g	1,97g
Só:	0,43g	0,53g	1,17g	0,90g	2,40g
Ca (tej):	mg	mg	250,00mg	mg	26,25mg

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