Felnõtt

Étlap

2026. november 9 - 2026. november 13

Étkezés	2026.11.09 Hétfõ	2026.11.10 Kedd	2026.11.11 Szerda	2026.11.12 Csütörtök	2026.11.13 Péntek
Ebéd	Halgombóc leves[1,3,4,7], Túrós linzer[1,3,7] E: 800kcal Zsír: 18g Tel.zsír.: 2g Feh.: 39g CH: 118g Cuk.: 25g Só: 0,8g Ca: 115mg Ca (tej): 56mg	Fejtett bableves[1,3,9], Lenmagos rántott sertés karaj[1,3], Rizi-bizi[7], Céklasaláta E: 859kcal Zsír: 33g Tel.zsír.: 3g Feh.: 48g CH: 92g Cuk.: 19g Só: 2,4g Ca: 194mg Ca (tej): 30mg	Tejfölös gombaleves[1,3,7], Paprikás burgonya virslivel[3,6,7,9,10], Csemege uborka E: 827kcal Zsír: 36g Tel.zsír.: 4g Feh.: 24g CH: 99g Cuk.: 9g Só: 0,4g Ca: 169mg Ca (tej): 30mg	Fahéjas almaleves[1], Tarhonyáshús[1], Vegyes vágott E: 841kcal Zsír: 20g Tel.zsír.: 1g Feh.: 37g CH: 120g Cuk.: 20g Só: 0,2g Ca: 36mg Ca (tej): mg	Csontleves cérnametélttel[1,3,9], Eszterházy csirkemellragu[1,7,9,10], Párolt bulgur[1] E: 763kcal Zsír: 29g Tel.zsír.: 6g Feh.: 38g CH: 92g Cuk.: 7g Só: 0,5g Ca: 142mg Ca (tej): 39mg
Energia:	799,74kcal	859,35kcal	826,62kcal	841,40kcal	763,25kcal
Zsír:	18,09g	32,86g	36,00g	20,23g	28,82g
Telített zsírsav:	2,26g	2,79g	4,35g	0,91g	5,55g
Fehérje:	39,00g	47,53g	23,54g	36,59g	38,33g
Szénhidrát:	117,79g	92,37g	98,74g	119,95g	91,66g
Cukor:	13,25g	9,01g	9,39g	g	6,71g
Só:	0,79g	2,44g	0,38g	0,22g	0,54g
Ca:	114,99mg	194,41mg	169,10mg	36,43mg	141,50mg
Ca (tej):	56,00mg	30,00mg	30,00mg	mg	39,00mg

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. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!