

Felnőtt

Étlap

2025. december 8 - 2025. december 12

| 2025.12.08<br>Hétfő                                                                                                                                                                                  | 2025.12.09<br>Kedd                                                                                                                                                                         | 2025.12.10<br>Szerda                                                                                                                                                                                | 2025.12.11<br>Csütörtök                                                                                                                                                                      | 2025.12.12<br>Péntek                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Babgulyás sertés combból <sub>1</sub> ,<br>Kakaós kocka házi <sub>1</sub> , Lekvár<br>sárgabarack<br><br>E: 809kcal, Zsír: 26g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 24g, CH: 117g,<br>Cuk.: 79g, Só: 0,8g, Ca: 78mg | Hamis húsleves <sub>1,3,9</sub> ,<br>Tökfőzelék <sub>1,7</sub> , Csibefasírt <sub>1</sub><br><br>E: 653kcal, Zsír: 28g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 28g, CH: 70g,<br>Cuk.: 1g, Só: 0,2g, Ca: 77mg | Tejfölös gombaleves <sub>1,3,7</sub> ,<br>Sertéspörkölt tésztával <sub>1</sub> ,<br>Csemege uborka<br><br>E: 751kcal, Zsír: 26g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 36g, CH: 87g,<br>Cuk.: 4g, Só: 0,6g, Ca: 87mg | Zöldségleves <sub>1,3,9</sub> , Paradicsomos<br>húsgombóc <sub>1,3</sub> , Főtt burgonya<br><br>E: 811kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 32g, CH: 127g,<br>Cuk.: 19g, Só: 0,6g, Ca: 126mg | Gyömbéres körteleves <sub>1</sub> , Párizsi<br>csirkemell <sub>1,3,7</sub> , Párolt rizs fél<br>adag, párolt sárgarépa<br><br>E: 864kcal, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 34g, CH: 123g,<br>Cuk.: 39g, Só: 1,2g, Ca: 95mg |
| Energia: 809,03kcal<br>Zsír: 26,40g<br>Telített zsírsav: 3,59g<br>Fehérje: 24,36g<br>Szénhidrát: 116,93g<br>Cukor: 9,56g<br>Só: 0,82g<br>Ca: 77,61mg                                                 | Energia: 652,60kcal<br>Zsír: 27,83g<br>Telített zsírsav: 3,06g<br>Fehérje: 27,66g<br>Szénhidrát: 69,54g<br>Cukor: 1,29g<br>Só: 0,22g<br>Ca: 77,19mg                                        | Energia: 750,64kcal<br>Zsír: 26,30g<br>Telített zsírsav: 3,46g<br>Fehérje: 36,40g<br>Szénhidrát: 87,26g<br>Cukor: 4,35g<br>Só: 0,62g<br>Ca: 87,13mg                                                 | Energia: 811,05kcal<br>Zsír: 17,83g<br>Telített zsírsav: 1,28g<br>Fehérje: 32,22g<br>Szénhidrát: 126,55g<br>Cukor: 8,68g<br>Só: 0,61g<br>Ca: 126,31mg                                        | Energia: 864,44kcal<br>Zsír: 24,31g<br>Telített zsírsav: 3,24g<br>Fehérje: 33,75g<br>Szénhidrát: 122,61g<br>Cukor: 18,29g<br>Só: 1,18g<br>Ca: 95,05mg                                                                     |

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona

2. Rákfélék és azoból készült termékek

3. Tojás és abból készült termékek

4. Halak és azoból 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. Szezámag és abból készült termékek

12. Kén-dioxid

13. Puhatestűek

14. Csillagfűrt