

Felnőtt

Étlap

2026. március 2 - 2026. március 6

Étkezés	2026.03.02 Hétfő	2026.03.03 Kedd	2026.03.04 Szerda	2026.03.05 Csütörtök	2026.03.06 Péntek
Ebéd	Zöldségkrémleves levesgyönggyel ^{1,3,7,9} , Chilis bab sertés hússal, tarhonyával ^{1,3,6,7,9,10} E: 748kcal Tel.zsír.: 1g CH: 97g Só: 0,7g Zsír: 20g Feh.: 43g Cuk.: g Ca: 80mg	Daragaluska leves, Rakott karfiol bulgurral ^{1,7} E: 782kcal Tel.zsír.: 13g CH: 52g Só: 1,5g Zsír: 46g Feh.: 39g Cuk.: 17g Ca: 375mg	Csurgatott tojásleves ^{1,3} , Panírozott spenotos töltött halporció ^{1,2,4,6,7,9,10} , Kukoricás rizs E: 794kcal Tel.zsír.: 5g CH: 95g Só: 0,2g Zsír: 35g Feh.: 22g Cuk.: 0g Ca: 11mg	Fahéjas almaleves ¹ , Vidróczki sertés tokány spagettivel ^{1,3,7} E: 810kcal Tel.zsír.: 5g CH: 109g Só: 0,5g Zsír: 22g Feh.: 39g Cuk.: 20g Ca: 67mg	Húsleves cérnametél ^{1,3} , Petrezselymes burgonya, Köményes pulykasült, Párolt káposzta E: 847kcal Tel.zsír.: 5g CH: 99g Só: 0,2g Zsír: 36g Feh.: 30g Cuk.: 31g Ca: 138mg
Energia:	748,34kcal	782,25kcal	794,42kcal	810,31kcal	846,67kcal
Zsír:	19,60g	46,18g	34,93g	21,86g	35,64g
Telített zsírsav:	1,03g	12,86g	4,51g	5,48g	4,68g
Fehérje:	42,81g	39,09g	21,84g	38,79g	29,71g
Szénhidrát:	97,12g	52,09g	94,77g	109,41g	99,15g
Cukor:	g	16,87g	0,06g	0,11g	27,60g
Só:	0,69g	1,47g	0,23g	0,49g	0,23g
Ca:	80,24mg	375,26mg	11,12mg	66,92mg	138,24mg

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. Csillagfürt