

Felnőtt

Étlap

2026. március 9 - 2026. március 13

Étkezés	2026.03.09 Hétfő	2026.03.10 Kedd	2026.03.11 Szerda	2026.03.12 Csütörtök	2026.03.13 Péntek
Ebéd	Karalábé leves ^{1,3} , Sajtos tejfölös makaroni ^{1,3,7} E: 891kcal Tel.zsír.: 16g CH: 95g Só: 1,9g Zsír: 38g Feh.: 39g Cuk.: 4g Ca: 496mg	Paradicsomleves ABC tészta ¹ , Főtt burgonya, Reszelt pulykamáj, Csemege uborka E: 729kcal Tel.zsír.: 3g CH: 99g Só: 0,4g Zsír: 20g Feh.: 36g Cuk.: 22g Ca: 92mg	Zöldborsóleves ^{1,3} , Kapros tökfőzelék ^{1,7} , Rántott sertés karaj ^{1,3} E: 793kcal Tel.zsír.: 5g CH: 66g Só: 1,2g Zsír: 40g Feh.: 39g Cuk.: 4g Ca: 161mg	Lebbencsleves, Lecsós csirke, Főtt rizs E: 770kcal Tel.zsír.: 2g CH: 80g Só: 3,2g Zsír: 33g Feh.: 33g Cuk.: 2g Ca: 20mg	Jócai bableves ^{1,6,7,9} , Kossuth kifli dejó szórattal ^{1,3} E: 891kcal Tel.zsír.: 9g CH: 109g Só: 1,8g Zsír: 37g Feh.: 31g Cuk.: 24g Ca: 117mg
Energia:	890,55kcal	728,74kcal	792,84kcal	769,64kcal	890,53kcal
Zsír:	38,39g	19,88g	39,90g	33,06g	36,66g
Telített zsírsav:	15,94g	3,16g	4,87g	2,01g	9,47g
Fehérje:	38,76g	35,55g	39,17g	32,66g	30,66g
Szénhidrát:	95,20g	99,15g	66,31g	80,19g	109,07g
Cukor:	3,92g	6,98g	4,12g	2,25g	2,60g
Só:	1,90g	0,35g	1,19g	3,17g	1,78g
Ca:	496,30mg	92,03mg	160,52mg	19,74mg	117,07mg

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. Csillagfűrt