

Felnőtt

Étlap

2026. március 16 - 2026. március 20

Étkezés	2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek
Ebéd	Grízgaluska leves ^{1,3} , Lencsefőzelék ^{1,7,10} , Sült virsli feltét ^{3,6,7,9,10} E: 848kcal Tel.zsír.: 6g CH: 59g Só: 0,3g Zsír: 51g Feh.: 37g Cuk.: 4g Ca: 171mg	Gombakrémleves zsemlekockával ^{1,7} , Rakott zöldbab bultgurral ^{1,7} E: 822kcal Tel.zsír.: 16g CH: 56g Só: 1,5g Zsír: 51g Feh.: 34g Cuk.: 0g Ca: 199mg	Alföldi zöldségleves ^{1,3,9} , Eszterházy csirkemellragu ^{1,7,9,10} , Tészta köret ^{1,3} E: 886kcal Tel.zsír.: 6g CH: 101g Só: 0,4g Zsír: 33g Feh.: 44g Cuk.: 6g Ca: 116mg	Erőleves ^{1,3,9} , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3} , Főtt burgonya E: 855kcal Tel.zsír.: 1g CH: 136g Só: 1,8g Zsír: 15g Feh.: 39g Cuk.: 15g Ca: 55mg	Meggyleves ¹ , Párolt sárgarépa 1/2 adag, Párolt rizs fél adag, Magvas rántott halfilé ^{1,3,4} E: 897kcal Tel.zsír.: 3g CH: 127g Só: 2,9g Zsír: 26g Feh.: 30g Cuk.: 47g Ca: 139mg
Energia:	848,16kcal	821,60kcal	886,33kcal	854,74kcal	897,14kcal
Zsír:	51,23g	51,27g	32,91g	15,33g	25,89g
Telített zsírsav:	6,48g	15,67g	6,09g	0,92g	3,24g
Fehérje:	36,55g	34,14g	43,55g	39,28g	30,23g
Szénhidrát:	59,05g	55,65g	101,37g	135,64g	127,37g
Cukor:	3,63g	0,16g	6,41g	0,02g	16,54g
Só:	0,30g	1,53g	0,42g	1,78g	2,87g
Ca:	171,36mg	198,59mg	116,20mg	55,42mg	139,23mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt