

Felnőtt

Étlap

2026. március 23 - 2026. március 27

Étkezés	2026.03.23 Hétfő	2026.03.24 Kedd	2026.03.25 Szerda	2026.03.26 Csütörtök	2026.03.27 Péntek
Ebéd	Gulyásleves ^{1,3} , Alma, Mákos nudli mirelitből ¹ E: 864kcal Tel.zsír.: 2g CH: 132g Só: 0,2gZsír: 19g Feh.: 37g Cuk.: 11g Ca: 244mg	Kertészleves ^{1,3} , Majorannás burgonyafőzelék ^{1,7} , Csibefasírt ¹ , Kenyér ¹ E: 871kcal Tel.zsír.: 3g CH: 118g Só: 0,1gZsír: 28g Feh.: 34g Cuk.: 3g Ca: 87mg	Tojásleves ^{1,3} , Bácskai rizses pulykamáj, Csemege uborka E: 759kcal Tel.zsír.: 4g CH: 100g Só: 3,2gZsír: 25g Feh.: 32g Cuk.: 3g Ca: 63mg	Zellerkrémleves ^{1,3,7,9} , Lucskos káposzta sertés pörkölttel ^{1,7} E: 825kcal Tel.zsír.: 4g CH: 73g Só: 1,0gZsír: 42g Feh.: 36g Cuk.: 25g Ca: 131mg	Hamis húsleves ^{1,3,9} , Párolt bulgur fél adag ¹ , Rántott csirkecombfilé ^{1,3} , Mexikói zöldség köret fél adag E: 882kcal Tel.zsír.: 3g CH: 109g Só: 0,5gZsír: 30g Feh.: 44g Cuk.: 4g Ca: 70mg
Energia:	863,73kcal	870,81kcal	759,31kcal	824,75kcal	882,29kcal
Zsír:	19,26g	28,03g	25,05g	41,95g	29,59g
Telített zsírsav:	2,04g	3,01g	3,66g	4,09g	3,44g
Fehérje:	37,49g	33,80g	31,85g	36,42g	44,43g
Szénhidrát:	132,09g	117,86g	99,95g	73,28g	109,16g
Cukor:	10,50g	3,00g	3,43g	24,81g	3,84g
Só:	0,21g	0,11g	3,22g	0,97g	0,55g
Ca:	243,88mg	87,10mg	62,98mg	130,75mg	69,61mg

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