

Felnőtt

## Étlap

2026. április 13 - 2026. április 17

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
<b>Ebéd</b>	<b>Gulyásleves<sup>1,3,9</sup>, Káposztás tészta<sup>1,3</sup></b> E: 788kcal Tel.zsír.: 1g CH: 125g Só: 0,6g Zsír: 15g Feh.: 35g Cuk.: 32g Ca: 104mg	<b>Magyaros karfiolleves<sup>1,3</sup>, Panírozott sattal töltött halporció<sup>1,2,3,4,6,7,9,10</sup>, Sárgarépas rizs</b> E: 877kcal Tel.zsír.: 3g CH: 106g Só: 0,2g Zsír: 39g Feh.: 11g Cuk.: 9g Ca: 70mg	<b>Hamis húsleves<sup>1,3,9</sup>, Szarababfőzelék<sup>1,7</sup>, Köményes pulykasült</b> E: 740kcal Tel.zsír.: 5g CH: 78g Só: 0,2g Zsír: 27g Feh.: 42g Cuk.: 1g Ca: 119mg	<b>Tojásleves<sup>1,3</sup>, Hentestokány, Párolt bulgur<sup>1</sup></b> E: 716kcal Tel.zsír.: 3g CH: 77g Só: 0,3g Zsír: 32g Feh.: 33g Cuk.: 1g Ca: 62mg	<b>Fokhagymakrémleves<sup>1,7</sup>, Lecsós csirkemáj, Főtt burgonya, Levesgyöngy<sup>1,3,7</sup>, Vegyes vágott</b> E: 705kcal Tel.zsír.: 4g CH: 82g Só: 1,0g Zsír: 27g Feh.: 30g Cuk.: g Ca: 58mg
Energia:	788,11kcal	876,69kcal	740,04kcal	715,84kcal	705,18kcal
Zsír:	15,13g	39,49g	26,98g	31,77g	26,98g
Telített zsírsav:	1,28g	3,17g	4,67g	3,43g	4,22g
Fehérje:	34,66g	10,65g	42,39g	33,27g	30,35g
Szénhidrát:	124,89g	105,54g	78,03g	77,48g	82,30g
Cukor:	31,61g	8,97g	0,86g	0,84g	g
Só:	0,59g	0,24g	0,17g	0,31g	0,98g
Ca:	103,73mg	70,14mg	118,97mg	61,59mg	57,60mg

**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

A változtatás jogát fenntartjuk!