

Felnőtt

Étlap

2026. április 20 - 2026. április 24

Étkezés	2026.04.20 Hétfő	2026.04.21 Kedd	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek
Ebéd	Betyár leves ^{1,3} , Mákos-meggyes kevert süti ^{1,3,7} E: 816kcal Tel.zsír.: 8g CH: 75g Só: 0,5g Zsír: 42g Feh.: 31g Cuk.: 34g Ca: 493mg	Zellerleves (magyaros) ^{1,3,9} , Paprikás burgonya virslivel ^{3,6,7,9,10} , Csemege uborka E: 769kcal Tel.zsír.: 2g CH: 100g Só: 0,4g Zsír: 31g Feh.: 21g Cuk.: 9g Ca: 153mg	Daragaluska leves, Rakott karfiol ⁷ E: 847kcal Tel.zsír.: 13g CH: 56g Só: 1,6g Zsír: 51g Feh.: 38g Cuk.: 20g Ca: 387mg	Vegyes gyümölcsleves ¹ , Vadas csirkeragu ^{1,7,10} , Tészta köret (spagetti) ^{1,3} E: 837kcal Tel.zsír.: 3g CH: 123g Só: 0,9g Zsír: 19g Feh.: 39g Cuk.: 37g Ca: 63mg	Paradicsomleves ABC tészta ¹ , Rizi-bizi, Rántott sertés karaj ^{1,3} , Vegyes vágott E: 817kcal Tel.zsír.: 2g CH: 97g Só: 0,7g Zsír: 30g Feh.: 36g Cuk.: 19g Ca: 40mg
Energia:	815,82kcal	769,39kcal	847,46kcal	837,26kcal	816,69kcal
Zsír:	42,11g	30,65g	50,90g	18,58g	29,83g
Telített zsírsav:	7,68g	2,27g	13,38g	2,86g	2,32g
Fehérje:	31,40g	21,12g	38,28g	38,69g	36,08g
Szénhidrát:	74,56g	99,83g	56,00g	123,47g	97,44g
Cukor:	19,12g	9,05g	19,75g	4,39g	3,63g
Só:	0,49g	0,43g	1,55g	0,94g	0,66g
Ca:	493,46mg	153,16mg	386,51mg	62,58mg	40,31mg

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. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!