

Felnőtt

Étlap

2026. május 18 - 2026. május 22

Étkezés	2026.05.18 Hétfő	2026.05.19 Kedd	2026.05.20 Szerda	2026.05.21 Csütörtök	2026.05.22 Péntek
Ebéd	Csirke raguleves májjal ^{1,3,9} , Dejós kevert sütemény ^{1,3} E: 668kcal Tel.zsír.: 5g CH: 85g Só: 0,9g Zsír: 29g Feh.: 21g Cuk.: 17g Ca: 57mg	Zöldségkrémleves levesgyönggyel ^{1,3,7,9} , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3} E: 809kcal Tel.zsír.: 4g CH: 87g Só: 1,3g Zsír: 34g Feh.: 34g Cuk.: 1g Ca: 75mg	Erdei gyümölcsleves ^{1,7} , Zöldséges csirkemell rizottó ⁷ E: 889kcal Tel.zsír.: 8g CH: 139g Só: 2,1g Zsír: 15g Feh.: 44g Cuk.: 46g Ca: 276mg	Gombaleves tésztával ^{1,3,7} , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3} , Főtt burgonya E: 846kcal Tel.zsír.: 1g CH: 133g Só: 0,7g Zsír: 16g Feh.: 38g Cuk.: 29g Ca: 92mg	Húsleves cérnametéllel ^{1,3} , Csirkepörkölt comb filéből, Tészta köret (orsó) ^{1,3} , Vegyes vágott E: 862kcal Tel.zsír.: 2g CH: 125g Só: 0,1g Zsír: 19g Feh.: 44g Cuk.: 6g Ca: 45mg
Energia:	667,56kcal	809,20kcal	888,89kcal	845,58kcal	862,08kcal
Zsír:	28,58g	34,12g	14,94g	16,43g	18,94g
Telített zsírsav:	4,82g	3,77g	7,55g	1,42g	1,84g
Fehérje:	21,39g	34,18g	43,66g	37,70g	44,33g
Szénhidrát:	84,55g	87,16g	139,32g	133,43g	124,80g
Cukor:	4,03g	0,89g	4,66g	8,55g	5,55g
Só:	0,94g	1,31g	2,08g	0,65g	0,14g
Ca (tej):	mg	20,00mg	230,00mg	10,00mg	mg

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!