

Felnőtt

Étlap

2026. június 15 - 2026. június 19

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
Ebéd	Gyümölcsleves trópusi gyümölcssel ^{1,7} , Rántott trappista háromszög ^{1,3,6,7,9,10} , Kukoricás rizs, Tartármártás ^{3,7,10} E: 887kcal Tel.zsír.: 5g CH: 89g Só: 0,3g Zsír: 47g Feh.: 22g Cuk.: 11g Ca: 38mg	Grízgaluska leves ^{1,3} , Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Köményes pulykasült E: 687kcal Tel.zsír.: 5g CH: 66g Só: 0,2g Zsír: 34g Feh.: 27g Cuk.: 46g Ca: 118mg	Tojásleves ^{1,3} , Bakonyi csirkecombfilé ⁷ , Tészta köret (szarv.) ^{1,3} E: 841kcal Tel.zsír.: 5g CH: 86g Só: 0,0g Zsír: 37g Feh.: 38g Cuk.: 0g Ca: 35mg	Magyaros karalábéleves eperlevél tésztával ^{1,3} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Csirke nuggets rántva ^{1,3,7} E: 737kcal Tel.zsír.: 6g CH: 66g Só: 2,6g Zsír: 39g Feh.: 29g Cuk.: 3g Ca: 77mg	Hamis húsleves ^{1,3,9} , Hagymás tört burgonya, Töltött sertésszelet ^{1,3} , Vegyes vágott E: 795kcal Tel.zsír.: 2g CH: 103g Só: 1,7g Zsír: 24g Feh.: 40g Cuk.: 0g Ca: 71mg
Energia:	886,70kcal	687,34kcal	841,36kcal	737,27kcal	795,42kcal
Zsír:	46,68g	34,23g	37,13g	39,07g	24,11g
Telített zsírsav:	5,44g	4,65g	5,04g	6,18g	1,73g
Fehérje:	22,45g	27,41g	37,56g	28,81g	39,98g
Szénhidrát:	89,25g	65,99g	86,30g	65,82g	103,15g
Cukor:	0,87g	35,97g	0,06g	2,80g	0,04g
Só:	0,28g	0,19g	0,04g	2,57g	1,69g
Ca (tej):	33,00mg	mg	26,00mg	26,00mg	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!