

Felnőtt

Étlap

2026. június 22 - 2026. június 26

Étkezés	2026.06.22 Hétfő	2026.06.23 Kedd	2026.06.24 Szerda	2026.06.25 Csütörtök	2026.06.26 Péntek
Ebéd	Frankfurti leves ^{1,3,6,7,9,10} , Dejós kevert sütemény ^{1,3} E: 832kcal Tel.zsír.: 5g CH: 97g Só: 0,7g Zsír: 40g Feh.: 21g Cuk.: 17g Ca: 94mg	Sárgaborsókrémleves zsemlekockával, Panírozott spenotos töltött halporció ^{1,2,4,6,7,9,10} , Rizi-bizi, Vegyes vágott E: 773kcal Tel.zsír.: 3g CH: 109g Só: 0,4g Zsír: 22g Feh.: 32g Cuk.: g Ca: 42mg	Zöldségleves daragaluskával ^{1,3} , Finomfőzelék ^{1,7} , Vagdalt sertésből ^{1,3} E: 715kcal Tel.zsír.: 3g CH: 71g Só: 1,3g Zsír: 33g Feh.: 31g Cuk.: 14g Ca: 178mg	Karfiol leves ^{1,3} , Tarhonyáshús ¹ , Csemege uborka E: 825kcal Tel.zsír.: 2g CH: 109g Só: 0,3g Zsír: 24g Feh.: 39g Cuk.: 7g Ca: 97mg	Paradicsomleves ABC tészta ¹ , Burgonyapüré ⁷ , Rántott csirkecombfilé ^{1,3} , Céklasaláta E: 897kcal Tel.zsír.: 3g CH: 123g Só: 0,6g Zsír: 26g Feh.: 40g Cuk.: 35g Ca: 69mg
Energia:	832,49kcal	772,97kcal	714,51kcal	825,40kcal	897,14kcal
Zsír:	39,69g	21,80g	32,98g	23,79g	26,27g
Telített zsírsav:	5,40g	3,06g	3,01g	1,62g	3,10g
Fehérje:	20,89g	31,62g	31,17g	39,31g	39,57g
Szénhidrát:	97,27g	109,48g	71,08g	108,82g	122,98g
Cukor:	4,08g	g	13,91g	7,43g	9,58g
Só:	0,73g	0,38g	1,31g	0,28g	0,60g
Ca (tej):	10,00mg	mg	mg	mg	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!