

Felnőtt

Étlap

2026. június 29 - 2026. július 3

Étkezés	2026.06.29 Hétfő	2026.06.30 Kedd	2026.07.01 Szerda	2026.07.02 Csütörtök	2026.07.03 Péntek
Ebéd	Csirke raguleves májjal ^{1,3,9} , Grízes tészta ^{1,3} E: 817kcal Tel.zsír.: 2g CH: 142g Só: 0,4g Zsír: 14g Feh.: 32g Cuk.: 28g Ca: 36mg	Reszelt tészta leves ^{1,3} , Pulykapörkölt ¹ , Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 823kcal Tel.zsír.: 2g CH: 96g Só: 0,5g Zsír: 27g Feh.: 45g Cuk.: 22g Ca: 137mg	Erőleves ^{1,3,9} , Rakott karfiol bulgurral ^{1,7} E: 719kcal Tel.zsír.: 12g CH: 54g Só: 2,6g Zsír: 37g Feh.: 41g Cuk.: 11g Ca: 350mg	Magyaros gombaleves ^{1,3} , Zöldséges csirkemell rizottó ⁷ E: 744kcal Tel.zsír.: 7g CH: 91g Só: 1,3g Zsír: 18g Feh.: 51g Cuk.: 5g Ca: 273mg	Fahéjas szilvaleves ^{1,7} , Petrezselymes burgonya, Párizsi sertés szelet ^{1,3,7} , Vegyes vágott E: 862kcal Tel.zsír.: 4g CH: 100g Só: 0,8g Zsír: 34g Feh.: 35g Cuk.: 32g Ca: 113mg
Energia:	817,45kcal	823,31kcal	718,74kcal	744,04kcal	862,20kcal
Zsír:	14,32g	27,50g	37,41g	17,73g	33,61g
Telített zsírsav:	1,78g	1,84g	12,34g	6,97g	4,24g
Fehérje:	31,69g	45,46g	40,67g	50,70g	35,31g
Szénhidrát:	141,63g	96,10g	54,47g	90,81g	100,10g
Cukor:	6,18g	6,53g	11,09g	4,87g	16,65g
Só:	0,36g	0,48g	2,57g	1,34g	0,82g
Ca (tej):	mg	mg	252,00mg	210,00mg	30,00mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt