

Felnőtt

Étlap

2026. július 6 - 2026. július 10

Étkezés	2026.07.06 Hétfő	2026.07.07 Kedd	2026.07.08 Szerda	2026.07.09 Csütörtök	2026.07.10 Péntek
Ebéd	Lencsegyulyás sertéshússal ^{1,7,10,} Mákos kevert süti ^{1,3,7} E: 812kcal Tel.zsír.: 9g CH: 74g Só: 0,6g Zsír: 37g Feh.: 43g Cuk.: 18g Ca: 490mg	Zöldségleves ^{1,3,9,} Hentestokány, Párolt bulgur ¹ E: 733kcal Tel.zsír.: 3g CH: 84g Só: 0,4g Zsír: 29g Feh.: 35g Cuk.: 1g Ca: 66mg	Tejfölös karalábé leves ^{1,3,7,} Milánói makaróni ^{1,3,7} E: 880kcal Tel.zsír.: 10g CH: 91g Só: 1,4g Zsír: 34g Feh.: 50g Cuk.: 5g Ca: 333mg	Hamis húsleves ^{1,3,9,} Sóskamártás ^{1,7,} Főtt burgonya, Főtt hús E: 747kcal Tel.zsír.: 1g CH: 109g Só: 1,0g Zsír: 15g Feh.: 37g Cuk.: 25g Ca: 283mg	Zellerkrémleves ^{1,7,9,} Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7,} Petrezselymes rizs, Zsemlecocka levesbetét ^{1,} , Csemege uborka E: 782kcal Tel.zsír.: 4g CH: 108g Só: 4,0g Zsír: 23g Feh.: 31g Cuk.: 3g Ca: 71mg
Energia:	812,41kcal	733,07kcal	879,67kcal	747,13kcal	781,75kcal
Zsír:	37,13g	29,34g	33,65g	15,28g	22,70g
Telített zsírsav:	8,51g	3,17g	9,70g	0,76g	3,97g
Fehérje:	42,83g	35,41g	50,49g	36,84g	30,83g
Szénhidrát:	73,97g	83,75g	90,83g	109,22g	107,97g
Cukor:	2,80g	0,78g	4,64g	4,60g	3,42g
Só:	0,58g	0,38g	1,39g	0,97g	4,01g
Ca (tej):	30,00mg	mg	253,00mg	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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!