

Felnőtt

Étlap

2026. július 13 - 2026. július 17

Étkezés	2026.07.13 Hétfő	2026.07.14 Kedd	2026.07.15 Szerda	2026.07.16 Csütörtök	2026.07.17 Péntek
Ebéd	Nyírségi húsgombóclevess ₃ , Káposztás tésztas _{1,3} E: 735kcal Tel.zsír.: 1g CH: 122g Só: 0,3g Zsír: 12g Feh.: 30g Cuk.: 29g Ca: 96mg	Magyaros zöldbablevess _{1,3} , Tejszínes (növényi) majorannás csirkeragus ₁ , Párolt bulgur ₁ E: 795kcal Tel.zsír.: 3g CH: 92g Só: 0,5g Zsír: 31g Feh.: 39g Cuk.: 3g Ca: 89mg	Nyári zöldséglevess _{1,3,9} , Tökfőzelék _{1,7} , Fasírt (sertés) _{1,3} E: 749kcal Tel.zsír.: 8g CH: 49g Só: 1,0g Zsír: 47g Feh.: 30g Cuk.: 2g Ca: 157mg	Csurgatott tojáslevess _{1,3} , Budapest sertésragus ₁ , Főtt rizs E: 712kcal Tel.zsír.: 2g CH: 77g Só: 0,2g Zsír: 32g Feh.: 24g Cuk.: 0g Ca: 28mg	Csontleves cérnametélttel _{1,3,9} , Petrezselymes burgonya, Párizsi csirkemell _{1,3,7} , Csemege uborka E: 720kcal Tel.zsír.: 3g CH: 77g Só: 0,4g Zsír: 28g Feh.: 38g Cuk.: 6g Ca: 108mg
Energia:	735,10kcal	794,98kcal	749,23kcal	711,91kcal	720,33kcal
Zsír:	12,24g	30,75g	46,77g	32,04g	27,62g
Telített zsírsav:	0,98g	3,18g	8,29g	1,96g	3,00g
Fehérje:	29,94g	38,94g	30,14g	23,70g	38,39g
Szénhidrát:	121,59g	92,44g	49,42g	77,10g	77,30g
Cukor:	29,01g	2,80g	2,13g	0,06g	6,23g
Só:	0,28g	0,45g	0,97g	0,17g	0,38g
Ca (tej):	mg	mg	65,00mg	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