

Felnőtt

Étlap

2026. július 20 - 2026. július 24

| Étkezés           | 2026.07.20<br>Hétfő                                                                                                                                                                                | 2026.07.21<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                              | 2026.07.22<br>Szerda                                                                                                                                                                                                    | 2026.07.23<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                   | 2026.07.24<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd              | Legényfogó leves <sup>1,7</sup> , Almás linzer <sup>1,3,7</sup><br><div>E: 778kcal<br/>Tel.zsír.: 5g<br/>CH: 96g<br/>Só: 0,8g</div> <div>Zsír: 24g<br/>Feh.: 41g<br/>Cuk.: 26g<br/>Ca: 136mg</div> | Erdei gyümölcsleves <sup>1,7</sup> , Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> , Csirke nuggets rántva <sup>1,3,7</sup><br><div>E: 865kcal<br/>Tel.zsír.: 4g<br/>CH: 122g<br/>Só: 3,4g</div> <div>Zsír: 29g<br/>Feh.: 26g<br/>Cuk.: 42g<br/>Ca: 53mg</div> | Zöldségkrémleves levesgyönggyel <sup>1,3,7,9</sup> , Bolognai spagetti <sup>1,7</sup><br><div>E: 815kcal<br/>Tel.zsír.: 7g<br/>CH: 95g<br/>Só: 2,8g</div> <div>Zsír: 28g<br/>Feh.: 41g<br/>Cuk.: 1g<br/>Ca: 200mg</div> | Lebbencsleves <sup>1</sup> , Rakott brokkoli bulgurral <sup>1,3,7</sup><br><div>E: 763kcal<br/>Tel.zsír.: 4g<br/>CH: 84g<br/>Só: 1,6g</div> <div>Zsír: 30g<br/>Feh.: 40g<br/>Cuk.: 6g<br/>Ca: 332mg</div> | Erőleves <sup>1,3,9</sup> , Lenmagos rántott borda <sup>1,3</sup> , Kukoricás rizs, Csemege uborka<br><div>E: 722kcal<br/>Tel.zsír.: 2g<br/>CH: 93g<br/>Só: 2,1g</div> <div>Zsír: 23g<br/>Feh.: 33g<br/>Cuk.: 3g<br/>Ca: 63mg</div> |
| Energia:          | 778,38kcal                                                                                                                                                                                         | 864,52kcal                                                                                                                                                                                                                                      | 814,58kcal                                                                                                                                                                                                              | 762,73kcal                                                                                                                                                                                                | 722,22kcal                                                                                                                                                                                                                          |
| Zsír:             | 24,14g                                                                                                                                                                                             | 28,78g                                                                                                                                                                                                                                          | 27,51g                                                                                                                                                                                                                  | 30,18g                                                                                                                                                                                                    | 22,60g                                                                                                                                                                                                                              |
| Telített zsírsav: | 5,32g                                                                                                                                                                                              | 4,31g                                                                                                                                                                                                                                           | 6,92g                                                                                                                                                                                                                   | 4,49g                                                                                                                                                                                                     | 1,90g                                                                                                                                                                                                                               |
| Fehérje:          | 41,27g                                                                                                                                                                                             | 26,20g                                                                                                                                                                                                                                          | 41,04g                                                                                                                                                                                                                  | 40,18g                                                                                                                                                                                                    | 33,17g                                                                                                                                                                                                                              |
| Szénhidrát:       | 96,32g                                                                                                                                                                                             | 122,03g                                                                                                                                                                                                                                         | 95,15g                                                                                                                                                                                                                  | 84,18g                                                                                                                                                                                                    | 92,84g                                                                                                                                                                                                                              |
| Cukor:            | 6,36g                                                                                                                                                                                              | 0,89g                                                                                                                                                                                                                                           | 0,48g                                                                                                                                                                                                                   | 5,84g                                                                                                                                                                                                     | 3,39g                                                                                                                                                                                                                               |
| Só:               | 0,83g                                                                                                                                                                                              | 3,44g                                                                                                                                                                                                                                           | 2,81g                                                                                                                                                                                                                   | 1,63g                                                                                                                                                                                                     | 2,13g                                                                                                                                                                                                                               |
| Ca (tej):         | 15,00mg                                                                                                                                                                                            | 20,00mg                                                                                                                                                                                                                                         | 180,00mg                                                                                                                                                                                                                | 40,00mg                                                                                                                                                                                                   | 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!