

Felnőtt

Étlap

2026. augusztus 31 - 2026. szeptember 4

Étkezés	2026.08.31 Hétfő	2026.09.01 Kedd	2026.09.02 Szerda	2026.09.03 Csütörtök	2026.09.04 Péntek
Ebéd	Gulyásleves ^{1,3,9} , Alma, Mákos tészta ^{1,3} E: 863kcal Tel.zsír.: 5g CH: 116g Só: 0,7g Zsír: 25g Feh.: 41g Cuk.: 13g Ca: 440mg	Karalábé leves ^{1,3} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Csirke nuggets rántva ^{1,3,7} E: 840kcal Tel.zsír.: 3g CH: 101g Só: 2,6g Zsír: 30g Feh.: 39g Cuk.: 18g Ca: 135mg	Zöldségleves /inyenc ^{1,3} , Halfilé párizsiasan ^{1,3,4,7} , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka E: 779kcal Tel.zsír.: 2g CH: 99g Só: 0,3g Zsír: 24g Feh.: 33g Cuk.: 9g Ca: 93mg	Fahéjas almaleves ¹ , Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Köményes pulykasült E: 772kcal Tel.zsír.: 3g CH: 98g Só: 0,1g Zsír: 27g Feh.: 29g Cuk.: 62g Ca: 102mg	Erőleves ^{1,3,9} , Sajtos-tejfölös csirkemell ^{1,7} , Kukoricás rizs E: 654kcal Tel.zsír.: 6g CH: 75g Só: 2,3g Zsír: 21g Feh.: 39g Cuk.: 1g Ca: 151mg
Energia:	862,99kcal	839,56kcal	778,52kcal	771,90kcal	653,65kcal
Zsír:	24,62g	30,06g	24,31g	27,20g	20,51g
Telített zsírsav:	4,50g	3,38g	2,29g	3,46g	6,35g
Fehérje:	41,26g	39,19g	33,39g	28,97g	39,32g
Szénhidrát:	115,55g	100,75g	99,07g	97,56g	74,60g
Cukor:	12,71g	2,80g	8,64g	32,34g	1,18g
Só:	0,66g	2,64g	0,29g	0,08g	2,27g
Ca (tej):	mg	mg	mg	mg	140,00mg

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