

Felnőtt

Étlap

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Ebéd	Legényfogó leves ^{1,3,7} , Piskótakocka házi ^{1,3} , Csokiöntet ¹ E: 876kcal Tel.zsír.: 3g CH: 149g Só: 0,6g Zsír: 13g Feh.: 38g Cuk.: 62g Ca: 110mg	Zellerkrémleves ^{1,7,9} , Rakott karfiol bulgurral ^{1,7} , Levesgyöngy ^{1,3,7} E: 775kcal Tel.zsír.: 13g CH: 51g Só: 1,8g Zsír: 46g Feh.: 40g Cuk.: 11g Ca: 366mg	Zöldbableves (zöldséges) ^{1,7} , Bolognai spagetti ^{1,7} E: 852kcal Tel.zsír.: 10g CH: 91g Só: 2,6g Zsír: 34g Feh.: 41g Cuk.: 4g Ca: 272mg	Tarhonyaleves ^{1,3} , Finomfőzelék ^{1,7} , Sült baromfi virsli ^{3,6,7,9,10} E: 651kcal Tel.zsír.: 2g CH: 65g Só: 0,6g Zsír: 33g Feh.: 22g Cuk.: 12g Ca: 142mg	Lencseleves ^{1,3,7,10} , párolt sárgarépa, Rántott csirkemell ^{1,3} , Párolt rizs fél adag E: 870kcal Tel.zsír.: 5g CH: 109g Só: 1,5g Zsír: 27g Feh.: 43g Cuk.: 3g Ca: 125mg
Energia:	875,60kcal	775,05kcal	851,96kcal	651,07kcal	869,85kcal
Zsír:	13,32g	45,73g	33,82g	33,16g	27,06g
Telített zsírsav:	2,52g	13,30g	10,14g	2,14g	4,68g
Fehérje:	38,16g	39,56g	40,94g	21,67g	43,13g
Szénhidrát:	149,17g	50,62g	90,51g	64,69g	109,39g
Cukor:	5,60g	11,09g	3,91g	12,17g	3,03g
Só:	0,60g	1,76g	2,61g	0,61g	1,46g
Ca (tej):	13,00mg	252,00mg	219,00mg	mg	20,00mg

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

A változtatás jogát fenntartjuk!