

Felnőtt

Étlap

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Ebéd	Halgombóc leves ^{1,3,4,7} , Túrós tészta ^{1,3,7} E: 813kcal Tel.zsír.: 4g CH: 96g Só: 0,6g Zsír: 27g Feh.: 43g Cuk.: 2g Ca: 123mg	Tejfölös karalábéleves ^{1,3,7} , Mexikói pulykaragu ¹ , Párolt bulgur ¹ E: 826kcal Tel.zsír.: 6g CH: 102g Só: 3,3g Zsír: 32g Feh.: 36g Cuk.: 5g Ca: 142mg	Magyaros gombaleves ^{1,3} , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3} E: 822kcal Tel.zsír.: 4g CH: 88g Só: 1,1g Zsír: 35g Feh.: 37g Cuk.: 4g Ca: 108mg	BrokkolikréMLEves ^{1,3,7} , Zöldséges csirkemell rizottó ⁷ , Levesgyöngy ^{1,3,7} E: 834kcal Tel.zsír.: 8g CH: 93g Só: 1,7g Zsír: 27g Feh.: 50g Cuk.: 2g Ca: 270mg	Hamis húsleves ^{1,3,9} , Meggymártás ^{1,7} , Pirított dara ¹ , Főtt hús E: 813kcal Tel.zsír.: 3g CH: 117g Só: 0,9g Zsír: 21g Feh.: 33g Cuk.: 38g Ca: 112mg
Energia:	813,46kcal	825,62kcal	821,57kcal	833,54kcal	813,21kcal
Zsír:	26,83g	32,17g	34,62g	26,75g	21,44g
Telített zsírsav:	4,34g	5,87g	3,96g	7,69g	2,88g
Fehérje:	43,48g	36,28g	36,62g	49,84g	32,97g
Szénhidrát:	95,72g	102,13g	87,68g	93,14g	116,63g
Cukor:	1,51g	5,01g	3,69g	2,07g	17,94g
Só:	0,62g	3,29g	1,10g	1,66g	0,87g
Ca (tej):	110,00mg	26,00mg	20,00mg	210,00mg	30,00mg

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!