

Felnőtt

Étlap

2026. szeptember 21 - 2026. szeptember 25

Étkezés	2026.09.21 Hétfő	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 Péntek
Ebéd	Lencsegulyás sertéshússal ^{1,7,10,} Dejós kevert sütemény ^{1,3} E: 891kcal Tel.zsír.: 6g CH: 107g Só: 0,9g Zsír: 33g Feh.: 40g Cuk.: 18g Ca: 123mg	Tejfölös Zellerleves ^{1,3,7,9,} Paprikás burgonya kolbásszal ^{6,} Csemege uborka E: 888kcal Tel.zsír.: 11g CH: 90g Só: 2,2g Zsír: 47g Feh.: 25g Cuk.: 7g Ca: 174mg	Zöldborsóleves ^{1,3,} Rakott kelkáposzta ⁷ E: 754kcal Tel.zsír.: 6g CH: 69g Só: 0,7g Zsír: 33g Feh.: 41g Cuk.: 14g Ca: 270mg	Erőleves ^{1,3,9,} Tökfőzelék ^{1,7,} Sertéspörkölt E: 679kcal Tel.zsír.: 7g CH: 53g Só: 1,8g Zsír: 36g Feh.: 32g Cuk.: g Ca: 135mg	Retro paradicsomleves ^{1,} Párolt zöldség fél adag, Petrezselymes rizs 1/2 adag, Párizsi csirkemell ^{1,3,7} E: 781kcal Tel.zsír.: 4g CH: 81g Só: 1,8g Zsír: 33g Feh.: 40g Cuk.: 13g Ca: 53mg
Energia:	891,34kcal	887,58kcal	754,40kcal	679,27kcal	781,09kcal
Zsír:	32,74g	46,50g	33,09g	36,46g	33,05g
Telített zsírsav:	5,93g	11,11g	5,97g	7,49g	3,99g
Fehérje:	39,71g	25,14g	41,45g	32,11g	39,70g
Szénhidrát:	106,96g	89,72g	69,12g	53,39g	80,61g
Cukor:	4,62g	7,39g	13,55g	g	8,48g
Só:	0,87g	2,16g	0,66g	1,75g	1,81g
Ca (tej):	30,00mg	26,00mg	52,00mg	65,00mg	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