

Felnőtt

Étlap

2026. szeptember 28 - 2026. október 2

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Ebéd	Zöldségleves ^{1,3,9} , Bolognai halas penne ^{1,3,4,7} E: 812kcal Tel.zsír.: 9g CH: 96g Só: 2,7g Zsír: 26g Feh.: 46g Cuk.: 5g Ca: 271mg	SpárgakréMLEVES levesgyönggyel ^{1,3,7} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Lenmagos rántott sertés karaj ^{1,3} E: 868kcal Tel.zsír.: 4g CH: 60g Só: 0,5g Zsír: 50g Feh.: 42g Cuk.: 0g Ca: 95mg	Karalábé leves ^{1,3} , Budapest sertésragu ¹ , Főtt rizs E: 807kcal Tel.zsír.: 2g CH: 93g Só: 0,3g Zsír: 34g Feh.: 27g Cuk.: 3g Ca: 79mg	Húsleves cérnametél ^{1,3} , Főtt tojás ³ , Sóskamártás ^{1,7} , Főtt burgonya E: 867kcal Tel.zsír.: 4g CH: 114g Só: 0,5g Zsír: 35g Feh.: 20g Cuk.: 35g Ca: 310mg	Gyümölcsleves trópusi gyümölccsel ^{1,7} , Csirkepörkölt comb filéből, Párolt bulgur ¹ , Csemege uborka E: 782kcal Tel.zsír.: 4g CH: 99g Só: 0,1g Zsír: 29g Feh.: 33g Cuk.: 14g Ca: 98mg
Energia:	812,39kcal	867,96kcal	807,21kcal	866,78kcal	782,45kcal
Zsír:	25,70g	49,66g	34,11g	34,69g	29,27g
Telített zsírsav:	9,17g	4,34g	2,11g	4,07g	3,72g
Fehérje:	45,51g	42,41g	26,78g	20,32g	32,80g
Szénhidrát:	96,14g	60,30g	92,89g	114,26g	98,94g
Cukor:	4,24g	0,39g	2,80g	10,51g	4,24g
Só:	2,72g	0,46g	0,34g	0,47g	0,08g
Ca (tej):	240,00mg	26,00mg	mg	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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!