

Felnőtt

Étlap

2026. október 5 - 2026. október 9

Étkezés	2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek
Ebéd	Babgulyás ^{1,3} , Almás linzer ^{1,3,7} E: 851kcal Tel.zsír.: 5g CH: 113g Só: 0,7g Zsír: 29g Feh.: 32g Cuk.: 23g Ca: 118mg	Köménymag leves ¹ , Lecsós csirkemáj, Főtt burgonya, kenyérkocka ¹ , Csemege uborka E: 694kcal Tel.zsír.: 4g CH: 83g Só: 0,5g Zsír: 27g Feh.: 29g Cuk.: 6g Ca: 106mg	Csontleves eperlevéllel ^{1,3,9} , Vadas csirke tésztával ^{1,3,7,10} E: 788kcal Tel.zsír.: 3g CH: 99g Só: 0,7g Zsír: 23g Feh.: 44g Cuk.: 7g Ca: 76mg	Magyaros burgonyaleves ^{1,3,7} , Rakott brokkoli ⁷ E: 774kcal Tel.zsír.: 12g CH: 59g Só: 1,4g Zsír: 39g Feh.: 44g Cuk.: 7g Ca: 607mg	Tárkonyos zöldségleves ^{1,3} , Párolt bulgur fél adag ¹ , Párolt mexikói köret, Párizsi sertés szelet ^{1,3,7} E: 788kcal Tel.zsír.: 2g CH: 86g Só: 2,4g Zsír: 30g Feh.: 42g Cuk.: 9g Ca: 98mg
Energia:	851,18kcal	693,71kcal	787,62kcal	774,42kcal	788,49kcal
Zsír:	28,68g	26,62g	22,73g	39,02g	29,64g
Telített zsírsav:	4,59g	4,00g	3,40g	12,16g	2,29g
Fehérje:	32,18g	28,91g	44,39g	43,50g	42,25g
Szénhidrát:	113,00g	82,69g	98,55g	58,83g	86,01g
Cukor:	3,13g	3,38g	7,07g	6,51g	8,70g
Só:	0,74g	0,45g	0,67g	1,44g	2,42g
Ca (tej):	5,00mg	mg	20,00mg	295,00mg	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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt