

Felnőtt

Étlap

2026. október 12 - 2026. október 16

Étkezés	2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek
Ebéd	Húsgaluska leves sertésből ^{1,3,9} , Burgonyás tészta ^{1,3} , Csemege uborka E: 823kcal Tel.zsír.: 2g CH: 123g Só: 0,3g Zsír: 19g Feh.: 37g Cuk.: 6g Ca: 107mg	Sütőtökrémleves piritott maggal ^{1,7} , Rizseshús sertés húsból, Céklasaláta E: 843kcal Tel.zsír.: 2g CH: 93g Só: 0,5g Zsír: 32g Feh.: 41g Cuk.: 17g Ca: 82mg	Fahéjas almaleves ¹ , Panírozott spenotos töltött halporció ^{1,2,4,6,7,9,10} , Tört burgonya E: 835kcal Tel.zsír.: 3g CH: 130g Só: 0,2g Zsír: 22g Feh.: 24g Cuk.: 21g Ca: 51mg	Zellerleves (magyaros) ^{1,3,9} , Sárgaborsó főzelék ¹ , Fasírt (sertés) ^{1,3} E: 848kcal Tel.zsír.: 4g CH: 81g Só: 1,0g Zsír: 38g Feh.: 43g Cuk.: 4g Ca: 103mg	Karfiol leves ^{1,3} , Fokhagymás pulykatokány ¹ , Párolt bulgur ¹ E: 733kcal Tel.zsír.: 4g CH: 91g Só: 0,1g Zsír: 28g Feh.: 33g Cuk.: 4g Ca: 67mg
Energia:	822,83kcal	842,86kcal	835,08kcal	848,49kcal	733,20kcal
Zsír:	19,05g	31,84g	21,57g	37,99g	27,94g
Telített zsírsav:	1,74g	1,76g	2,67g	3,56g	3,71g
Fehérje:	36,79g	40,93g	24,21g	43,14g	33,18g
Szénhidrát:	122,76g	92,51g	129,98g	81,42g	90,74g
Cukor:	6,21g	5,90g	1,24g	3,77g	4,05g
Só:	0,27g	0,50g	0,24g	1,04g	0,12g
Ca (tej):	mg	mg	mg	mg	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