

Felnőtt

Étlap

2026. október 19 - 2026. október 23

Étkezés	2026.10.19 Hétfő	2026.10.20 Kedd	2026.10.21 Szerda	2026.10.22 Csütörtök
Ebéd	Frankfurti leves ^{1,3,6,7,9,10} , Alma, Mák töltelékes nudli ¹ E: 837kcal Tel.zsír.: 1g CH: 129g Só: 2,1g Ca (tej): 10mg Zsír: 24g Feh.: 25g Cuk.: 13g Ca: 73mg	Erőleves ^{1,3,9} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sült csirkecomb E: 772kcal Tel.zsír.: 6g CH: 59g Só: 1,5g Ca (tej): 26mg Zsír: 42g Feh.: 38g Cuk.: g Ca: 34mg	Tojásleves ^{1,3} , Rántott trappista háromszög ^{1,3,6,7,9,10} , Rizi-bizi, Tartármártás ^{3,7,10} E: 848kcal Tel.zsír.: 6g CH: 77g Só: 0,8g Ca (tej): 38mg Zsír: 47g Feh.: 26g Cuk.: 2g Ca: 60mg	Zöldségkrémleves levesgyönggyel ^{1,3,7,9} , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3} , Főtt burgonya E: 898kcal Tel.zsír.: 1g CH: 139g Só: 0,9g Ca (tej): mg Zsír: 20g Feh.: 37g Cuk.: 26g Ca: 60mg
Energia:	837,09kcal	772,08kcal	848,17kcal	897,88kcal
Zsír:	23,77g	41,92g	47,21g	19,87g
Telített zsírsav:	1,44g	5,94g	5,58g	1,18g
Fehérje:	25,16g	38,01g	25,92g	37,02g
Szénhidrát:	128,69g	58,91g	76,93g	138,51g
Cukor:	12,65g	g	1,70g	6,02g
Só:	2,10g	1,46g	0,79g	0,87g
Ca:	72,52mg	34,45mg	60,46mg	59,63mg
Ca (tej):	10,00mg	26,00mg	38,00mg	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

A változtatás jogát fenntartjuk!