Felnõtt

Étlap

2026. október 26 - 2026. október 30

Étkezés	2026.10.26 Hétfõ	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek
Ebéd	Gulyásleves csurgással marha[1,3], Kevert meggyes[1,3,7] E: 720kcal Zsír: 25g Tel.zsír.: 6g Feh.: 32g CH: 91g Cuk.: 2g Só: 0,3g Ca: 47mg Ca (tej): mg	Paradicsomleves ABC tészta[1], Csirkemáj rizotto reszelt sajttal[7] E: 754kcal Zsír: 23g Tel.zsír.: 5g Feh.: 36g CH: 119g Cuk.: 22g Só: 0,9g Ca: 145mg Ca (tej): 120mg	Tejfölös burgonyaleves[1,7], Sült pulykacomb, Lencsefõzelék[1,7,10] E: 812kcal Zsír: 39g Tel.zsír.: 9g Feh.: 39g CH: 75g Cuk.: 2g Só: 0,2g Ca: 151mg Ca (tej): 82mg	Hamis húsleves[1,3,9], Csirkepörkölt tésztával[1,3], Csemege uborka E: 730kcal Zsír: 15g Tel.zsír.: 1g Feh.: 40g CH: 104g Cuk.: 3g Só: 0,3g Ca: 50mg Ca (tej): mg	Erdei gyümölcsleves[1,7], Petrezselymes burgonya, Rántott hal (pangasius)[1,3,4,7], Csemege uborka E: 844kcal Zsír: 24g Tel.zsír.: 3g Feh.: 30g CH: 124g Cuk.: 45g Só: 1,3g Ca: 82mg Ca (tej): mg
Energia:	720,42kcal	753,91kcal	812,17kcal	730,34kcal	843,73kcal
Zsír:	24,98g	23,36g	38,77g	15,03g	23,91g
Telített zsírsav:	5,96g	4,96g	9,28g	1,39g	3,24g
Fehérje:	32,29g	35,70g	39,47g	39,99g	29,51g
Szénhidrát:	90,74g	119,00g	74,64g	104,11g	124,27g
Cukor:	2,34g	6,58g	1,29g	3,38g	3,45g
Só:	0,34g	0,94g	0,20g	0,32g	1,29g
Ca:	46,55mg	145,03mg	151,00mg	50,19mg	81,69mg
Ca (tej):	mg	120,00mg	82,00mg	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. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!