Felnõtt

Étlap

2026. november 2 - 2026. november 6

Étkezés	2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek
Ebéd	Csurgatott tojásleves[1,3], Bolognai spagetti[1,7] E: 748kcal Zsír: 26g Tel.zsír.: 7g Feh.: 39g CH: 85g Cuk.: 1g Só: 2,3g Ca: 204mg Ca (tej): 180mg	Zöldborsóleves[1,3], Csikóstokány pulykából[1,7], Fõtt rizs, Csemege uborka E: 852kcal Zsír: 35g Tel.zsír.: 6g Feh.: 34g CH: 96g Cuk.: 6g Só: 0,4g Ca: 131mg Ca (tej): 33mg	Magyaros karalábéleves eperlevél tésztával[1,3], Majorannás burgonyafõzelék[1,7], Csirke nuggets rántva[1,3,7] E: 836kcal Zsír: 37g Tel.zsír.: 6g Feh.: 28g CH: 95g Cuk.: 3g Só: 2,6g Ca: 105mg Ca (tej): 26mg	Zellerkrémleves[1,7,9], Rakott zöldbab[7], Levesgyöngy[1,3,7] E: 768kcal Zsír: 39g Tel.zsír.: 10g Feh.: 40g CH: 61g Cuk.: 1g Só: 1,8g Ca: 284mg Ca (tej): 250mg	Erõleves csigatésztával[1,3], Székelykáposzta sertéshúsból[1,7], Kenyér[1] E: 746kcal Zsír: 28g Tel.zsír.: 5g Feh.: 38g CH: 83g Cuk.: 7g Só: 0,7g Ca: 172mg Ca (tej): 52mg
Energia:	748,46kcal	852,33kcal	835,89kcal	767,75kcal	745,86kcal
Zsír:	26,04g	34,74g	36,78g	38,92g	27,83g
Telített zsírsav:	6,97g	5,78g	6,01g	10,26g	5,41g
Fehérje:	38,92g	34,08g	28,32g	40,13g	37,81g
Szénhidrát:	85,35g	96,23g	95,24g	60,54g	82,86g
Cukor:	0,54g	6,18g	2,80g	1,07g	6,80g
Só:	2,33g	0,38g	2,60g	1,78g	0,65g
Ca:	204,07mg	130,70mg	104,82mg	284,04mg	171,59mg
Ca (tej):	180,00mg	32,50mg	26,00mg	250,00mg	52,00mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!