

Étlap

Egyházasarádóc, Balogunyom felnőtt

2022. szeptember 19 - 2022. szeptember 23



Étkezés	2022.09.19 Hétfő	2022.09.20 Kedd	2022.09.21 Szerda	2022.09.22 Csütörtök	2022.09.23 Péntek
Ebéd	Alföldi zöldségleves ⁹ Húsos makaróni ^{1,7} Limonádé cukor nélkül E: 775kcal Tel.zsír.: 3,59g CH: 72,96g Só: 0,36g Zsír: 39,19g Feh.: 28,54g H.Cuk: g Ca: 161,99mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Köményleves ¹ Zöldborsó főzelék ^{1,7} Sertéspörkölt E: 923kcal Tel.zsír.: 2,99g CH: 81,19g Só: 0,66g Zsír: 46,69g Feh.: 41,09g H.Cuk: g Ca: 192,72mg	Csontleves cérnametéllel ¹ Stefánia vagdalt ^{1,3,7} Zöldséges bulgur ¹ Alma E: 729kcal Tel.zsír.: 1,91g CH: 95,61g Só: 0,86g Zsír: 23,69g Feh.: 35,06g H.Cuk: g Ca: 150,24mg	Brokkolikrém leves árpagyönggyel ^{1,3,7} Pirított csirkemáj Burgonyapüré ⁷ Céklasaláta E: 761kcal Tel.zsír.: 7,76g CH: 74,07g Só: 0,76g Zsír: 31,10g Feh.: 44,44g H.Cuk: 4,00g Ca: 271,92mg	Frankfurti leves ^{1,6,7} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Túrógombóc ^{1,3,7} E: 912kcal Tel.zsír.: 13,23g CH: 88,06g Só: 0,98g Zsír: 39,71g Feh.: 48,60g H.Cuk: 15,00g Ca: 272,95mg
Energia:	774,83kcal	922,60kcal	729,37kcal	760,55kcal	911,63kcal
Zsír:	39,19g	46,69g	23,69g	31,10g	39,71g
Telített zsírsav:	3,59g	2,99g	1,91g	7,76g	13,23g
Fehérje:	28,54g	41,09g	35,06g	44,44g	48,60g
Szénhidrát:	72,96g	81,19g	95,61g	74,07g	88,06g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	4,00g	15,00g
Só:	0,36g	0,66g	0,86g	0,76g	0,98g
Ca:	161,99mg	192,72mg	150,24mg	271,92mg	272,95mg

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

A változás jogát fenntartjuk!