

## Étlap



Egyházasrádóc, Balogunyom felnőtt

2022. szeptember 26 - 2022. szeptember 30

Étkezés	2022.09.26 Hétfő	2022.09.27 Kedd	2022.09.28 Szerda	2022.09.29 Csütörtök	2022.09.30 Péntek
<b>Ebéd</b>	Húsleves cérnametéllel <sup>1,8,9</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Finomfőzelék <sup>1,7</sup> Főtt virsli <sup>6</sup>  E: 893kcal Tel.zsír.: 6,69g CH: 79,64g Só: 1,25g  Zsír: 39,45g Feh.: 51,96g H.Cuk: g Ca: 279,76mg	Magyaros karalábéleves Sajtos halfilé <sup>4,7,8</sup> Petrezselymes rizs  E: 713kcal Tel.zsír.: 6,20g CH: 78,70g Só: 0,91g  Zsír: 26,65g Feh.: 38,60g H.Cuk: g Ca: 216,72mg	Gulyásleves Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Kakaós palacsinta <sup>1,3,7</sup>  E: 753kcal Tel.zsír.: 2,35g CH: 106,67g Só: 1,05g  Zsír: 20,03g Feh.: 34,82g H.Cuk: 38,40g Ca: 198,06mg	Paradicsomleves <sup>1,9</sup> Gombás sertésszelet <sup>1,7</sup> Bulgur <sup>1</sup>  E: 822kcal Tel.zsír.: 4,28g CH: 103,03g Só: 0,28g  Zsír: 31,01g Feh.: 35,78g H.Cuk: 9,99g Ca: 127,28mg	Burgonyaleves <sup>1</sup> Spenótos csirke <sup>1,7,8</sup> Tészta köret <sup>1,3</sup>  E: 746kcal Tel.zsír.: 5,11g CH: 85,15g Só: 0,34g  Zsír: 25,48g Feh.: 41,76g H.Cuk: g Ca: 192,35mg
Energia:	893,00kcal	712,89kcal	752,54kcal	821,74kcal	746,21kcal
Zsír:	39,45g	26,65g	20,03g	31,01g	25,48g
Telített zsírsav:	6,69g	6,20g	2,35g	4,28g	5,11g
Fehérje:	51,96g	38,60g	34,82g	35,78g	41,76g
Szénhidrát:	79,64g	78,70g	106,67g	103,03g	85,15g
Hozzáadott cukor:	g	g	38,40g	9,99g	g
Só:	1,25g	0,91g	1,05g	0,28g	0,34g
Ca:	279,76mg	216,72mg	198,06mg	127,28mg	192,35mg

**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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!