

Étlap



Nádasd felnőtt

2022. szeptember 26 - 2022. október 2

Étkezés	2022.09.26 Hétfő	2022.09.27 Kedd	2022.09.28 Szerda	2022.09.29 Csütörtök	2022.09.30 Péntek	2022.10.01 Szombat	2022.10.02 Vasárnap
Ebéd	Húsleves cérnámetélttel ^{1,8,9} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Finomfőzelék ^{1,7} Főtt virsli ⁶ E: 893kcal Zsír: 39,45g Tel.zsír.: 6,69g Feh.: 51,96g CH: 79,64g H.Cuk: g Só: 1,25g Ca: 279,76mg	Magyaros karalábéleves Sajtos halfilé ^{4,7,8} Petrezselymes rizs E: 713kcal Zsír: 26,65g Tel.zsír.: 6,20g Feh.: 38,60g CH: 78,70g H.Cuk: g Só: 0,91g Ca: 216,72mg	Gulyásleves Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Kakaós palacsinta ^{1,3,7} E: 753kcal Zsír: 20,03g Tel.zsír.: 2,35g Feh.: 34,82g CH: 106,67g H.Cuk: 38,40g Só: 1,05g Ca: 198,06mg	Paradicsomleves ^{1,9} Gombás sertésszelet ^{1,7} Bulgur ¹ E: 822kcal Zsír: 31,01g Tel.zsír.: 4,28g Feh.: 35,78g CH: 103,03g H.Cuk: 9,99g Só: 0,28g Ca: 127,28mg	Burgonyaleves ¹ Spenótos csirke ^{1,7,8} Tészta köret ^{1,3} E: 746kcal Zsír: 25,48g Tel.zsír.: 5,11g Feh.: 41,76g CH: 85,15g H.Cuk: g Só: 0,34g Ca: 192,35mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Sajtos rúd ^{1,3,6,7} Székelykáposzta ^{1,7} E: 777kcal Zsír: 37,00g Tel.zsír.: 2,69g Feh.: 40,62g CH: 68,16g H.Cuk: g Só: 2,56g Ca: 171,99mg	Minestore leves ^{1,7,9} Töltött csirkecomb ^{1,3,7} Rizi-bizi E: 812kcal Zsír: 30,87g Tel.zsír.: 5,91g Feh.: 43,30g CH: 86,75g H.Cuk: g Só: 0,76g Ca: 225,52mg
Energia:	893,00kcal	712,89kcal	752,54kcal	821,74kcal	746,21kcal	777,47kcal	811,73kcal
Zsír:	39,45g	26,65g	20,03g	31,01g	25,48g	37,00g	30,87g
Telített zsírsav:	6,69g	6,20g	2,35g	4,28g	5,11g	2,69g	5,91g
Fehérje:	51,96g	38,60g	34,82g	35,78g	41,76g	40,62g	43,30g
Szénhidrát:	79,64g	78,70g	106,67g	103,03g	85,15g	68,16g	86,75g
Hozzáadott cukor:	g	g	38,40g	9,99g	g	g	g
Só:	1,25g	0,91g	1,05g	0,28g	0,34g	2,56g	0,76g
Ca:	279,76mg	216,72mg	198,06mg	127,28mg	192,35mg	171,99mg	225,52mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!