

Étlap

Egyházasrádóc, Balogunyom felnőtt

2022. október 3 - 2022. október 7



Étkezés	2022.10.03 Hétfő	2022.10.04 Kedd	2022.10.05 Szerda	2022.10.06 Csütörtök	2022.10.07 Péntek
Ebéd	Tojásleves ^{1,3} Csirke nuggets ^{1,3} Zöldséges bulgur ¹ Tartármártás ^{3,7,10} E: 885kcal Tel.zsír: 7,72g CH: 76,27g Só: 1,34g Zsír: 52,71g Feh.: 28,46g H.Cuk: 0,20g Ca: 87,47mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} Tarhonyás hús ¹ Csemege uborka E: 760kcal Tel.zsír: 3,09g CH: 101,60g Só: 0,56g Zsír: 23,73g Feh.: 31,86g H.Cuk: 14,27g Ca: 137,97mg	Magyaros karfiolleves tészta nélkül ⁹ Majorannás csirkeragu ^{1,7} Párolt rizs Alma E: 844kcal Tel.zsír: 4,61g CH: 101,47g Só: 0,19g Zsír: 41,30g Feh.: 28,68g H.Cuk: g Ca: 148,43mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Csontleves eperlevéllel ¹ Burgonyafőzelék ^{1,7} Fasírt sertésből ^{1,3} E: 778kcal Tel.zsír: 3,57g CH: 95,25g Só: 1,29g Zsír: 26,90g Feh.: 35,44g H.Cuk: g Ca: 150,49mg	Sertésraguleves ^{3,7,9} Aranygaluska ^{1,3,7,8} E: 889kcal Tel.zsír: 8,46g CH: 79,10g Só: 0,46g Zsír: 47,84g Feh.: 29,54g H.Cuk: 8,00g Ca: 183,06mg
Energia:	884,89kcal	760,39kcal	843,61kcal	777,73kcal	888,90kcal
Zsír:	52,71g	23,73g	41,30g	26,90g	47,84g
Telített zsírsav:	7,72g	3,09g	4,61g	3,57g	8,46g
Fehérje:	28,46g	31,86g	28,68g	35,44g	29,54g
Szénhidrát:	76,27g	101,60g	101,47g	95,25g	79,10g
Hozzáadott cukor:	0,20g	14,27g	g	g	8,00g
Só:	1,34g	0,56g	0,19g	1,29g	0,46g
Ca:	87,47mg	137,97mg	148,43mg	150,49mg	183,06mg

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!