

Étlap

2022. október 3 - 2022. október 9



Nádasd felnőtt

Étkezés	2022.10.03 Hétfő	2022.10.04 Kedd	2022.10.05 Szerda	2022.10.06 Csütörtök	2022.10.07 Péntek	2022.10.08 Szombat	2022.10.09 Vasárnap
Ebéd	Tojásleves ^{1,3} Csirke nuggets ^{1,3} Zöldséges bulgur ¹ Tartármártás ^{3,7,10} E: 885kcal Zsír: 52,71g Tel.zsír.: 7,72g Feh.: 28,46g CH: 76,27g H.Cuk: 0,20g Só: 1,34g Ca: 87,47mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} Tarhonyás hús ¹ Csemege uborka E: 760kcal Zsír: 23,73g Tel.zsír.: 3,09g Feh.: 31,86g CH: 101,60g H.Cuk: 14,27g Só: 0,56g Ca: 137,97mg	Magyaros karfiolleves tészta nélkül ⁹ Majorannás csirkeragu ^{1,7} Párolt rizs Alma E: 844kcal Zsír: 41,30g Tel.zsír.: 4,61g Feh.: 28,68g CH: 101,47g H.Cuk: g Só: 0,19g Ca: 148,43mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Csontleves eperlevéllel ¹ Burgonyafőzelék ^{1,7} Fasírt sertésből ^{1,3} E: 778kcal Zsír: 26,90g Tel.zsír.: 3,57g Feh.: 35,44g CH: 95,25g H.Cuk: g Só: 1,29g Ca: 150,49mg	Sertésraguleves ^{3,7,9} Aranygaluska ^{1,3,7,8} E: 889kcal Zsír: 47,84g Tel.zsír.: 8,46g Feh.: 29,54g CH: 79,10g H.Cuk: 8,00g Só: 0,46g Ca: 183,06mg	Lencseleves ^{1,7,10} Zúzapörkölt Főtt burgonya E: 696kcal Zsír: 31,71g Tel.zsír.: 5,45g Feh.: 34,71g CH: 66,75g H.Cuk: 0,50g Só: 0,28g Ca: 90,22mg	Fokhagymakrémleves ^{1,7,8} Sertésszelet parasztosan Párolt rizs E: 774kcal Zsír: 37,71g Tel.zsír.: 8,37g Feh.: 29,46g CH: 77,31g H.Cuk: g Só: 0,95g Ca: 81,63mg
Energia:	884,89kcal	760,39kcal	843,61kcal	777,73kcal	888,90kcal	696,11kcal	773,87kcal
Zsír:	52,71g	23,73g	41,30g	26,90g	47,84g	31,71g	37,71g
Telített zsírsav:	7,72g	3,09g	4,61g	3,57g	8,46g	5,45g	8,37g
Fehérje:	28,46g	31,86g	28,68g	35,44g	29,54g	34,71g	29,46g
Szénhidrát:	76,27g	101,60g	101,47g	95,25g	79,10g	66,75g	77,31g
Hozzáadott cukor:	0,20g	14,27g	g	g	8,00g	0,50g	g
Só:	1,34g	0,56g	0,19g	1,29g	0,46g	0,28g	0,95g
Ca:	87,47mg	137,97mg	148,43mg	150,49mg	183,06mg	90,22mg	81,63mg

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!