

Nádasd felnőtt

Étlap

2022. június 27 - 2022. július 3



Étkezés	2022.06.27 Hétfő	2022.06.28 Kedd	2022.06.29 Szerda	2022.06.30 Csütörtök	2022.07.01 Péntek	2022.07.02 Szombat
Ebéd	Gulyásleves, ízes derelye [1,3], Kenyér [1,3,7] E: 1 150kcal Tel.zsír: 1,26g CH: 171,30g Só: 3,86g Zsír: 31,73g Feh.: 38,82g H.Cuk: 24,46g Ca: 69,38mg	Köményleves [1], Levesgyöngy betét [1,3,7], Zöldborsós csirkemell tokány [1], Tészta köret [1,3] E: 740kcal Tel.zsír: 3,26g CH: 81,70g Só: 2,95g Zsír: 26,11g Feh.: 43,08g H.Cuk: g Ca: 65,16mg	Eperkrém leves [1,7,8], Vasi paprikás [1,10], Párolt rizs E: 863kcal Tel.zsír: 3,21g CH: 91,90g Só: 2,71g Zsír: 38,36g Feh.: 34,09g H.Cuk: g Ca: 109,95mg	Csontleves cérnametéllel [1], Sóska főzelék [1,7], Főtt tojás [3], Tört burgonya, Gyümölcs E: 841kcal Tel.zsír: 6,25g CH: 98,04g Só: 1,71g Zsír: 37,28g Feh.: 24,79g H.Cuk: 9,99g Ca: 264,55mg	Kertészleves [1,9], Fasírt sertésből [1,3,7], Bulgur [1], Vitamin saláta E: 842kcal Tel.zsír: 2,84g CH: 108,85g Só: 4,19g Zsír: 30,31g Feh.: 36,39g H.Cuk: g Ca: 137,79mg	Sült Debreceni, Magyaros karalábéleves tésztával [1], Szarazbab főzelék [1,7], Kenyér [1,3,7] E: 820kcal Tel.zsír: 3,49g CH: 126,38g Só: 4,37g Zsír: 19,05g Feh.: 33,79g H.Cuk: g Ca: 187,05mg
Energia:	1 149,71kcal	739,92kcal	863,46kcal	840,84kcal	841,78kcal	820,46kcal
Zsír:	31,73g	26,11g	38,36g	37,28g	30,31g	19,05g
Telített zsírsav:	1,26g	3,26g	3,21g	6,25g	2,84g	3,49g
Fehérje:	38,82g	43,08g	34,09g	24,79g	36,39g	33,79g
Szénhidrát:	171,30g	81,70g	91,90g	98,04g	108,85g	126,38g
Hozzáadott cukor:	24,46g	g	g	9,99g	g	g
Só:	3,86g	2,95g	2,71g	1,71g	4,19g	4,37g
Ca:	69,38mg	65,16mg	109,95mg	264,55mg	137,79mg	187,05mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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