

# Étlap

2022. július 4 - 2022. július 8

Egyházasrádóc, Balogunyom felnőtt



Étkezés	2022.07.04 Hétfő	2022.07.05 Kedd	2022.07.06 Szerda	2022.07.07 Csütörtök	2022.07.08 Péntek
<b>Ebéd</b>	Erőleves csigatésztával <sup>1</sup> Székelykáposzta <sup>1,7</sup> Kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 841kcal Tel.zsír.: 6,80g CH: 82,11g Só: 5,33g  Zsír: 33,18g Feh.: 50,59g H.Cuk: g Ca: 244,72mg	Tojásleves <sup>1,3</sup> Sajtos karaj <sup>7</sup> Karottás rizs  E: 969kcal Tel.zsír.: 9,29g CH: 71,70g Só: 2,78g  Zsír: 57,84g Feh.: 33,51g H.Cuk: g Ca: 165,37mg	Brokkolikrém leves <sup>1,3,7</sup> Csirkepörkölt Tészta köret <sup>1,3</sup> Csemege uborka  E: 751kcal Tel.zsír.: 5,60g CH: 74,77g Só: 4,39g  Zsír: 31,66g Feh.: 40,52g H.Cuk: g Ca: 164,57mg	Palócleves <sup>1,7</sup> Diós kalács <sup>1,3,7,8</sup> Gyümölcs  E: 1 048kcal Tel.zsír.: 15,86g CH: 99,36g Só: 1,40g  Zsír: 54,43g Feh.: 35,27g H.Cuk: 15,98g Ca: 210,38mg	Vajgaluska leves <sup>1,3</sup> Pirított csirkemáj Burgonyapüré <sup>7</sup> Céklasaláta  E: 686kcal Tel.zsír.: 5,29g CH: 72,65g Só: 2,79g  Zsír: 24,11g Feh.: 42,62g H.Cuk: 4,00g Ca: 220,54mg
Energia:	840,81kcal	968,62kcal	751,17kcal	1 047,64kcal	685,59kcal
Zsír:	33,18g	57,84g	31,66g	54,43g	24,11g
Telített zsírsav:	6,80g	9,29g	5,60g	15,86g	5,29g
Fehérje:	50,59g	33,51g	40,52g	35,27g	42,62g
Szénhidrát:	82,11g	71,70g	74,77g	99,36g	72,65g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	15,98g	4,00g
Só:	5,33g	2,78g	4,39g	1,40g	2,79g
Ca:	244,72mg	165,37mg	164,57mg	210,38mg	220,54mg

## 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!