

Nádasd felnőtt

Étlap
2022. július 4 - 2022. július 10

Étkezés	2022.07.04 Hétfő	2022.07.05 Kedd	2022.07.06 Szerda	2022.07.07 Csütörtök	2022.07.08 Péntek	2022.07.09 Szombat
Ebéd	Erőleves csigatésztával [1], Székelykáposzta [1,7], Kenyér [1,3,7] 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 [1,3], Sajtos karaj [7], 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 [1,3,7], Csirkepörkölt, Tészta köret [1,3], 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 [1,7], Diós kalács [1,3,7,8], 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 [1,3], Pírtott csirkemáj, Burgonyapüré [7], 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	Magyaros karfiolleves tésztával [1,9], Lecsó kolbásszal, Tarhonya köret [1] E: 865kcal Tel.zsír.: 10,51g CH: 90,21g Só: 4,47g Zsír: 42,53g Feh.: 29,06g H.Cuk: g Ca: 132,05mg
Energia:	840,81kcal	968,62kcal	751,17kcal	1 047,64kcal	685,59kcal	865,27kcal
Zsír:	33,18g	57,84g	31,66g	54,43g	24,11g	42,53g
Telített zsírsav:	6,80g	9,29g	5,60g	15,86g	5,29g	10,51g
Fehérje:	50,59g	33,51g	40,52g	35,27g	42,62g	29,06g
Szénhidrát:	82,11g	71,70g	74,77g	99,36g	72,65g	90,21g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	15,98g	4,00g	g
Só:	5,33g	2,78g	4,39g	1,40g	2,79g	4,47g
Ca:	244,72mg	165,37mg	164,57mg	210,38mg	220,54mg	132,05mg

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