

Étlap

Egyházasrádóc, Balogunyom felnőtt

2022. augusztus 8 - 2022. augusztus 12



Étkezés	2022.08.08 Hétfő	2022.08.09 Kedd	2022.08.10 Szerda	2022.08.11 Csütörtök	2022.08.12 Péntek
Ebéd	Sajtkrém leves ^{1,7,8} Levesgyöngy betét ^{1,3,7} Rizses hús ⁹ Uborkasaláta E: 863kcal Tel.zsír.: 13,86g CH: 66,64g Só: 1,55g Zsír: 44,68g Feh.: 46,11g H.Cuk: 7,99g Ca: 382,03mg	Gulyásleves Lekváros bukta ^{1,3,7} Gyümölcs E: 763kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 88,04g Só: 0,18g Zsír: 32,04g Feh.: 25,62g H.Cuk: g Ca: 42,48mg	Csontleves eperlevéllel ¹ Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} Kelkáposzta főzelék ¹ Fasírt sertésből ^{1,3,7} E: 795kcal Tel.zsír.: 2,16g CH: 96,98g Só: 1,53g Zsír: 27,35g Feh.: 40,37g H.Cuk: g Ca: 209,01mg	Májgombóc leves ^{1,3,7} Zöldborsós csirkeragu ¹ Tészta köret ^{1,3} E: 762kcal Tel.zsír.: 2,67g CH: 88,91g Só: 0,40g Zsír: 33,67g Feh.: 39,05g H.Cuk: g Ca: 107,71mg	Magyaros karalábéleves Göngyölt sertéskaraj ¹ Zöldséges bulgur ¹ E: 669kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 72,97g Só: 0,58g Zsír: 28,45g Feh.: 32,57g H.Cuk: g Ca: 119,76mg
Energia:	862,78kcal	763,14kcal	795,06kcal	761,92kcal	669,00kcal
Zsír:	44,68g	32,04g	27,35g	33,67g	28,45g
Telített zsírsav:	13,86g	0,68g	2,16g	2,67g	2,76g
Fehérje:	46,11g	25,62g	40,37g	39,05g	32,57g
Szénhidrát:	66,64g	88,04g	96,98g	88,91g	72,97g
Hozzáadott cukor:	7,99g	g	g	g	g
Só:	1,55g	0,18g	1,53g	0,40g	0,58g
Ca:	382,03mg	42,48mg	209,01mg	107,71mg	119,76mg

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

A változás jogát fenntartjuk!