

Nádasd felnőtt

Étlap

2022. augusztus 15 - 2022. augusztus 21



Étkezés	2022.08.15 Hétfő	2022.08.16 Kedd	2022.08.17 Szerda	2022.08.18 Csütörtök	2022.08.19 Péntek	2022.08.20 Szombat
Ebéd	Kertészleves [1,9], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Zöldborsó főzelék [1,7], Főtt virsli [6] E: 920kcal Tel.zsír.: 6,96g CH: 99,24g Só: 0,75g Zsír: 35,91g Feh.: 47,58g H.Cuk: g Ca: 232,99mg	Csirkeraguleves [1,9], Nudli [1,3], Fahéjas szórat, Gyümölcs E: 690kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 105,85g Só: 0,67g Zsír: 14,48g Feh.: 30,92g H.Cuk: 4,00g Ca: 108,87mg	Erőleves finommetélttel [1,3,8,9], Sajtos karaj [7], Párolt zöldségköret E: 924kcal Tel.zsír.: 12,81g CH: 47,36g Só: 1,21g Zsír: 60,79g Feh.: 44,55g H.Cuk: g Ca: 265,14mg	Meggyleves [1,7], Halrudacska [4], Burgonyapüré [7] E: 698kcal Tel.zsír.: 5,10g CH: 81,38g Só: 0,26g Zsír: 30,76g Feh.: 21,55g H.Cuk: 11,99g Ca: 163,76mg	Vajgaluska leves [1,3], Sertéspörkölt, Tészta köret [1,3], Vitamin saláta E: 817kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 86,91g Só: 0,47g Zsír: 37,81g Feh.: 29,03g H.Cuk: g Ca: 106,07mg	Korhelyleves [1,6,7], Szárnyas rizottó [7], Céklasaláta E: 858kcal Tel.zsír.: 11,52g CH: 81,02g Só: 2,47g Zsír: 37,49g Feh.: 44,85g H.Cuk: 4,00g Ca: 275,88mg
Energia:	920,49kcal	689,97kcal	924,33kcal	697,53kcal	817,25kcal	858,14kcal
Zsír:	35,91g	14,48g	60,79g	30,76g	37,81g	37,49g
Telített zsírsav:	6,96g	1,65g	12,81g	5,10g	1,60g	11,52g
Fehérje:	47,58g	30,92g	44,55g	21,55g	29,03g	44,85g
Szénhidrát:	99,24g	105,85g	47,36g	81,38g	86,91g	81,02g
Hozzáadott cukor:	g	4,00g	g	11,99g	g	4,00g
Só:	0,75g	0,67g	1,21g	0,26g	0,47g	2,47g
Ca:	232,99mg	108,87mg	265,14mg	163,76mg	106,07mg	275,88mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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