

Étlap

Egyházasrádóc, Balogunyom felnőtt

2022. augusztus 22 - 2022. augusztus 26



Étkezés	2022.08.22 Hétfő	2022.08.23 Kedd	2022.08.24 Szerda	2022.08.25 Csütörtök	2022.08.26 Péntek
Ebéd	Babgulyás ^{1,9} Túrós derelye ^{1,3,7} E: 1 071kcal Tel.zsír: 13,42g CH: 124,32g Só: 1,66g Zsír: 45,20g Feh.: 37,30g H.Cuk: 17,00g Ca: 167,54mg	Zöldségrém leves ^{1,7,9} Levesgyöngy betét ^{1,3,7} Csemege sült karaj ¹ Hagymás tört burgonya E: 680kcal Tel.zsír: 4,45g CH: 58,19g Só: 0,56g Zsír: 34,37g Feh.: 32,01g H.Cuk: g Ca: 120,93mg	Magyaros karfiolleves tészta nélkül ⁹ Lecsós csirke Tarhonya köret ¹ E: 831kcal Tel.zsír: 4,64g CH: 70,98g Só: 0,47g Zsír: 39,88g Feh.: 45,15g H.Cuk: g Ca: 87,85mg	Húsleves cérnametéllel ^{1,8,9} Kelkáposzta főzelék ¹ Fasírt sertésből ^{1,3,7} Gyümölcs E: 773kcal Tel.zsír: 2,13g CH: 69,95g Só: 1,21g Zsír: 32,39g Feh.: 49,31g H.Cuk: g Ca: 216,92mg	Tojásleves ^{1,3} Eszterházy csirkemell ^{1,7,10} Bulgur ¹ E: 782kcal Tel.zsír: 5,53g CH: 88,17g Só: 0,54g Zsír: 29,93g Feh.: 43,37g H.Cuk: 3,00g Ca: 124,84mg
Energia:	1 071,06kcal	680,11kcal	831,29kcal	773,34kcal	781,95kcal
Zsír:	45,20g	34,37g	39,88g	32,39g	29,93g
Telített zsírsav:	13,42g	4,45g	4,64g	2,13g	5,53g
Fehérje:	37,30g	32,01g	45,15g	49,31g	43,37g
Szénhidrát:	124,32g	58,19g	70,98g	69,95g	88,17g
Hozzáadott cukor:	17,00g	g	g	g	3,00g
Só:	1,66g	0,56g	0,47g	1,21g	0,54g
Ca:	167,54mg	120,93mg	87,85mg	216,92mg	124,84mg

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!