

Étlap

2022. június 27 - 2022. július 3



Kőszeg és környéke, Szombathely

Étkezés	2022.06.27 Hétfő	2022.06.28 Kedd	2022.06.29 Szerda	2022.06.30 Csütörtök	2022.07.01 Péntek	2022.07.02 Szombat	2022.07.03 Vasárnap
Ebéd	Gulyásleves Ízes derelye ^{1,3} Kenyér ^{1,3,7} E: 1 150kcal Zsír: 31,73g Tel.zsír.: 1,26g Feh.: 38,82g CH: 171,30g H.Cuk: 24,46g Só: 3,86g Ca: 69,38mg	Köményleves ¹ Levesgyöngy betét ^{1,3,7} Zöldborsós csirkemell tokány ¹ Tészta köret ^{1,3} E: 740kcal Zsír: 26,11g Tel.zsír.: 3,26g Feh.: 43,08g CH: 81,70g H.Cuk: g Só: 2,95g Ca: 65,16mg	Eperkrém leves ^{1,7,8} Vasi paprikás ^{1,10} Párolt rizs E: 863kcal Zsír: 38,36g Tel.zsír.: 3,21g Feh.: 34,09g CH: 91,90g H.Cuk: g Só: 2,71g Ca: 109,95mg	Csontleves cérnametéllel ¹ Sóskafőzelék ^{1,7} Főtt tojás ³ Tört burgonya Gyümölcs E: 841kcal Zsír: 37,28g Tel.zsír.: 6,25g Feh.: 24,79g CH: 98,04g H.Cuk: 9,99g Só: 1,71g Ca: 264,55mg	Kertészleves ^{1,9} Fasírt sertésből ^{1,3,7} Bulgur ¹ Vitamin saláta E: 842kcal Zsír: 30,31g Tel.zsír.: 2,84g Feh.: 36,39g CH: 108,85g H.Cuk: g Só: 4,19g Ca: 137,79mg	Sült Debreceni Magyaros karalábéleves tésztával ¹ Szárabb főzelék ^{1,7} Kenyér ^{1,3,7} E: 820kcal Zsír: 19,05g Tel.zsír.: 3,49g Feh.: 33,79g CH: 126,38g H.Cuk: g Só: 4,37g Ca: 187,05mg	Magyaros gombaleves tésztával ^{1,9} Csikóstokány ^{1,7} Galuska ^{1,3} E: 819kcal Zsír: 35,15g Tel.zsír.: 6,43g Feh.: 36,27g CH: 83,82g H.Cuk: g Só: 3,64g Ca: 124,63mg
Energia:	1 149,71kcal	739,92kcal	863,46kcal	840,84kcal	841,78kcal	820,46kcal	818,71kcal
Zsír:	31,73g	26,11g	38,36g	37,28g	30,31g	19,05g	35,15g
Telített	1,26g	3,26g	3,21g	6,25g	2,84g	3,49g	6,43g
Fehérje:	38,82g	43,08g	34,09g	24,79g	36,39g	33,79g	36,27g
Szénhidrát:	171,30g	81,70g	91,90g	98,04g	108,85g	126,38g	83,82g
Hozzáadott	24,46g	g	g	9,99g	g	g	g
Só:	3,86g	2,95g	2,71g	1,71g	4,19g	4,37g	3,64g
Ca:	69,38mg	65,16mg	109,95mg	264,55mg	137,79mg	187,05mg	124,63mg

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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!