

Étlap

2022. július 4 - 2022. július 10

Kőszeg és környéke, Szombathely



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	2022.07.10 Vasárnap
Ebéd	Erőleves csigatésztával ¹ Székelykáposzta ^{1,7} Kenyér ^{1,3,7} E: 841kcal Zsír: 33,18g Tel.zsír.: 6,80g Feh.: 50,59g CH: 82,11g H.Cuk: g Só: 5,33g Ca: 244,72mg	Tojásleves ^{1,3} Sajtos karaj ⁷ Karottás rizs E: 969kcal Zsír: 57,84g Tel.zsír.: 9,29g Feh.: 33,51g CH: 71,70g H.Cuk: g Só: 2,78g Ca: 165,37mg	Brokkolikrém leves ^{1,3,7} Csirkepörkölt Tészta köret ^{1,3} Csemege uborka E: 751kcal Zsír: 31,66g Tel.zsír.: 5,60g Feh.: 40,52g CH: 74,77g H.Cuk: g Só: 4,39g Ca: 164,57mg	Palócleves ^{1,7} Diós kalács ^{1,3,7,8} Gyümölcs E: 1 048kcal Zsír: 54,43g Tel.zsír.: 15,86g Feh.: 35,27g CH: 99,36g H.Cuk: 15,98g Só: 1,40g Ca: 210,38mg	Vajgaluska leves ^{1,3} Pirított csirkemáj Burgonyapüré ⁷ Céklasaláta E: 686kcal Zsír: 24,11g Tel.zsír.: 5,29g Feh.: 42,62g CH: 72,65g H.Cuk: 4,00g Só: 2,79g Ca: 220,54mg	Magyaros karfiolleves tésztával ^{1,4} Lecsó kolbásszal Tarhonya köret ¹ E: 865kcal Zsír: 42,53g Tel.zsír.: 10,51g Feh.: 29,06g CH: 90,21g H.Cuk: g Só: 4,47g Ca: 132,05mg	Fokhagymakrém leves ^{1,7,8} Sült csirkecomb Petrezselymes rizs E: 623kcal Zsír: 32,82g Tel.zsír.: 5,08g Feh.: 21,26g CH: 71,81g H.Cuk: g Só: 1,58g Ca: 69,88mg
Energia:	840,81kcal	968,62kcal	751,17kcal	1 047,64kcal	685,59kcal	865,27kcal	623,38kcal
Zsír:	33,18g	57,84g	31,66g	54,43g	24,11g	42,53g	32,82g
Telített zsírsav:	6,80g	9,29g	5,60g	15,86g	5,29g	10,51g	5,08g
Fehérje:	50,59g	33,51g	40,52g	35,27g	42,62g	29,06g	21,26g
Szénhidrát:	82,11g	71,70g	74,77g	99,36g	72,65g	90,21g	71,81g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	15,98g	4,00g	g	g
Só:	5,33g	2,78g	4,39g	1,40g	2,79g	4,47g	1,58g
Ca:	244,72mg	165,37mg	164,57mg	210,38mg	220,54mg	132,05mg	69,88mg

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!