

Étlap

Szentgotthárd Kist. felnőtt és vendég A

2022. július 4 - 2022. július 10



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 Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Székelykáposzta ^{1,7} E: 771kcal Tel.zsír.: 6,86g CH: 67,32g Só: 4,10g Zsír: 33,16g Feh.: 48,20g H.Cuk: g Ca: 248,71mg	Tojásleves ^{1,3} Sajtos karaj ⁷ Karottás rizs E: 969kcal Tel.zsír.: 9,29g CH: 71,70g Só: 2,78g Zsír: 57,84g Feh.: 33,51g H.Cuk: g Ca: 165,37mg	Brokkolikrém leves ^{1,3,7} Csirkepörkölt Tészta köret ^{1,3} Csemege uborka E: 751kcal Tel.zsír.: 5,60g CH: 74,77g Só: 4,39g Zsír: 31,66g Feh.: 40,52g H.Cuk: g Ca: 164,57mg	Palóclevés ^{1,7} Diós kalács ^{1,3,7,8} Gyümölcs E: 1 048kcal Tel.zsír.: 15,86g CH: 99,36g Só: 1,40g Zsír: 54,43g Feh.: 35,27g H.Cuk: 15,98g Ca: 210,38mg	Vajgaluska leves ^{1,3} Burgonyapüré ⁷ Pirított csirkemáj Céklasaláta E: 686kcal Tel.zsír.: 5,29g CH: 72,65g Só: 2,79g Zsír: 24,11g Feh.: 42,62g H.Cuk: 4,00g Ca: 220,54mg	Magyaros karfiolleves tésztával ^{1,4} Lecsó kolbásszal Tarhonya köret ¹ E: 865kcal Tel.zsír.: 10,51g CH: 90,21g Só: 4,47g Zsír: 42,53g Feh.: 29,06g H.Cuk: g Ca: 132,05mg	Fokhagymakrém leves ^{1,7,8} Sült csirkecomb Petrezselymes rizs E: 623kcal Tel.zsír.: 5,08g CH: 71,81g Só: 1,58g Zsír: 32,82g Feh.: 21,26g H.Cuk: g Ca: 69,88mg
Energia:	771,17kcal	968,62kcal	751,17kcal	1 047,64kcal	685,59kcal	865,27kcal	623,38kcal
Zsír:	33,16g	57,84g	31,66g	54,43g	24,11g	42,53g	32,82g
Telített zsírsav:	6,86g	9,29g	5,60g	15,86g	5,29g	10,51g	5,08g
Fehérje:	48,20g	33,51g	40,52g	35,27g	42,62g	29,06g	21,26g
Szénhidrát:	67,32g	71,70g	74,77g	99,36g	72,65g	90,21g	71,81g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	15,98g	4,00g	g	g
Só:	4,10g	2,78g	4,39g	1,40g	2,79g	4,47g	1,58g
Ca:	248,71mg	165,37mg	164,57mg	210,38mg	220,54mg	132,05mg	69,88mg

A változás jogát fenntartjuk!

Étlap

Szentgotthárd Kist. felnőtt és vendég B

2022. július 4 - 2022. július 10



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							
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g	g	g	g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg

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!