

## Étlap

2022. július 4 - 2022. július 10

Szombathely szociális 3x



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
<b>Reggeli</b>	<b>Tejbedara<sup>1,7</sup></b> E: 381kcal Zsír: 4,80g Tel.zsír.: 2,28g Feh.: 15,16g CH: 68,87g H.Cuk: 9,99g Só: 0,77g Ca: 330,66mg	<b>Körözött<sup>7</sup> Retek Hársfa tea Félbarna kenyér<sup>1,3,7</sup></b> E: 385kcal Zsír: 6,80g Tel.zsír.: 3,15g Feh.: 17,50g CH: 63,05g H.Cuk: 16,20g Só: 2,17g Ca: 102,49mg	<b>Briós<sup>1,3,7</sup> Tejeskávé<sup>7</sup></b> E: 441kcal Zsír: 8,82g Tel.zsír.: 4,05g Feh.: 14,36g CH: 75,51g H.Cuk: 28,12g Só: 0,82g Ca: 303,81mg	<b>Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1,3,7</sup> Diákcsemege szalámi Paprika Gyümölcs tea</b> E: 425kcal Zsír: 20,34g Tel.zsír.: 0,06g Feh.: 19,75g CH: 40,50g H.Cuk: g Só: 0,78g Ca: 35,39mg	<b>Főtt virsli<sup>6</sup> Tej 1,5%<sup>7</sup> Rozsos kenyér<sup>1,3,7</sup></b> E: 654kcal Zsír: 24,07g Tel.zsír.: 7,31g Feh.: 35,96g CH: 72,76g H.Cuk: g Só: 1,57g Ca: 395,08mg	<b>Belga rozskenyér, margarin, szelet sajt<sup>1,3,7</sup> Tea</b> E: 597kcal Zsír: 24,60g Tel.zsír.: 13,17g Feh.: 26,58g CH: 65,50g H.Cuk: 9,99g Só: 2,84g Ca: 593,70mg	<b>Kakaós kalács<sup>1,3,7</sup> Karamellás tej<sup>7</sup> Méz</b> E: 698kcal Zsír: 15,02g Tel.zsír.: 6,77g Feh.: 22,05g CH: 117,89g H.Cuk: 44,12g Só: 1,44g Ca: 378,06mg
<b>Ebéd</b>	<b>Erőleves csigatésztával<sup>1</sup> Székelykáposzta<sup>1,7</sup> Kenyer<sup>1,3,7</sup></b> E: 841kcal Zsír: 33,18g Tel.zsír.: 6,80g Feh.: 50,59g CH: 82,11g H.Cuk: g Só: 5,42g Ca: 244,72mg	<b>Tojásleves<sup>1,3</sup> Sajtos karaj<sup>7</sup> Karottás rizs</b> E: 969kcal Zsír: 57,84g Tel.zsír.: 9,29g Feh.: 33,51g CH: 71,70g H.Cuk: g Só: 2,78g Ca: 165,37mg	<b>Brokkolikrém leves<sup>1,3,7</sup> Csirkepörkölt Tészta köret<sup>1,3</sup> Csemege uborka</b> E: 751kcal Zsír: 31,66g Tel.zsír.: 5,60g Feh.: 40,52g CH: 74,77g H.Cuk: g Só: 4,40g Ca: 164,57mg	<b>Palócleves<sup>1,7</sup> Diós kalács<sup>1,3,7,8</sup> Gyümölcs</b> 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	<b>Vajgaluska leves<sup>1,3</sup> Pirított csirkemáj Burgonyapüré<sup>7</sup> Céklasaláta</b> 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	<b>Magyaros karfiolleves tésztával<sup>1,3</sup> Lecsó kolbásszal Tarhonya köret<sup>1</sup></b> E: 865kcal Zsír: 42,53g Tel.zsír.: 10,51g Feh.: 29,06g CH: 90,21g H.Cuk: g Só: 4,47g Ca: 132,05mg	<b>Fokhagymakrém leves<sup>1,7,8</sup> Sült csirkecomb Petrezselymes rizs</b> E: 623kcal Zsír: 32,82g Tel.zsír.: 5,08g Feh.: 21,26g CH: 71,81g H.Cuk: g Só: 1,58g Ca: 69,88mg
<b>Vacsora</b>	<b>Teljes kiőrlésű zsemle<sup>1,3,7</sup> Pulyka sonka Paradicsom</b> E: 363kcal Zsír: 2,28g Tel.zsír.: 0,48g Feh.: 19,25g CH: 66,06g H.Cuk: g Só: 1,69g Ca: 67,20mg	<b>Korpás kifli<sup>1</sup> Húspástétom<sup>1,6</sup> Póréhagyma</b> E: 211kcal Zsír: 5,92g Tel.zsír.: 0,07g Feh.: 10,47g CH: 28,81g H.Cuk: g Só: 0,63g Ca: 38,84mg	<b>Hamburger<sup>1,3,6,7</sup></b> E: 301kcal Zsír: 12,59g Tel.zsír.: 3,16g Feh.: 15,31g CH: 31,24g H.Cuk: 1,40g Só: 2,60g Ca: 41,84mg	<b>Sajtos stangli<sup>1,3,7</sup> Tej (2 dl)<sup>7</sup></b> E: 238kcal Zsír: 11,77g Tel.zsír.: 1,63g Feh.: 9,36g CH: 22,76g H.Cuk: g Só: 0,27g Ca: 228,00mg	<b>Császárzsemle, sonka, paradicsom<sup>1,3,7</sup></b> E: 393kcal Zsír: 13,42g Tel.zsír.: 1,90g Feh.: 18,99g CH: 47,12g H.Cuk: g Só: 2,02g Ca: 91,81mg	<b>Graham kenyér<sup>1,3,7</sup> Olasz felvágott<sup>6</sup> Újhagyma Margarin</b> E: 474kcal Zsír: 24,41g Tel.zsír.: 8,35g Feh.: 16,04g CH: 47,79g H.Cuk: g Só: 1,60g Ca: 68,47mg	<b>Rozsos zsemle, tojáskrém, retek<sup>1,3,7,10</sup></b> E: 429kcal Zsír: 11,72g Tel.zsír.: 3,03g Feh.: 17,05g CH: 63,19g H.Cuk: g Só: 4,51g Ca: 49,92mg
<b>Energia:</b>	1 585,24kcal	1 564,83kcal	1 493,03kcal	1 711,37kcal	1 733,03kcal	1 936,13kcal	1 750,12kcal
<b>Zsír:</b>	40,26g	70,56g	53,07g	86,54g	61,60g	91,54g	59,57g
<b>Telített zsírsav:</b>	9,56g	12,52g	12,81g	17,55g	14,50g	32,04g	14,89g
<b>Fehérje:</b>	85,00g	61,48g	70,18g	64,38g	97,57g	71,68g	60,36g
<b>Szénhidrát:</b>	217,04g	163,56g	181,52g	162,62g	192,54g	203,50g	252,89g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	9,99g	16,20g	29,52g	15,98g	4,00g	9,99g	44,12g
<b>Só:</b>	7,89g	5,58g	7,82g	2,45g	6,38g	8,90g	7,53g
<b>Ca:</b>	642,57mg	306,70mg	510,22mg	473,77mg	707,43mg	794,23mg	497,85mg

**Allergének:**

1. Glutén és glutén tartalmú termék 2. Tojás 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