

## Étlap



Kőszeg és környéke, Szombathely

2022. augusztus 8 - 2022. augusztus 14

Étkezés	2022.08.08 Hétfő	2022.08.09 Kedd	2022.08.10 Szerda	2022.08.11 Csütörtök	2022.08.12 Péntek	2022.08.13 Szombat	2022.08.14 Vasárnap
<b>Ebéd</b>	Sajtkrém leves <sup>1,7,8</sup> Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup> Rizses hús <sup>9</sup> Uborkasaláta E: 863kcal Zsír: 44,68g Tel.zsír.: 13,86g Feh.: 46,11g CH: 66,64g H.Cuk: 7,99g Só: 1,55g Ca: 382,03mg	Gulyásleves Lekváros bukta <sup>1,3,7</sup> Gyümölcs E: 763kcal Zsír: 32,04g Tel.zsír.: 0,68g Feh.: 25,62g CH: 88,04g H.Cuk: g Só: 0,18g Ca: 42,48mg	Csontleves eperlevéllel <sup>1</sup> Teljes kiörlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Kelkáposzta főzelék <sup>1</sup> Fasírt sertésből <sup>1,3,7</sup> E: 795kcal Zsír: 27,35g Tel.zsír.: 2,16g Feh.: 40,37g CH: 96,98g H.Cuk: g Só: 1,53g Ca: 209,01mg	Májgombóc leves <sup>1,3,7</sup> Zöldborsós csirkeragu <sup>1</sup> Tészta köret <sup>1,3</sup> E: 762kcal Zsír: 33,67g Tel.zsír.: 2,67g Feh.: 39,05g CH: 88,91g H.Cuk: g Só: 0,40g Ca: 107,71mg	Magyaros karalábéleves Göngyölt sertéskaraj <sup>1</sup> Zöldséges bulgur <sup>1</sup> E: 669kcal Zsír: 28,45g Tel.zsír.: 2,76g Feh.: 32,57g CH: 72,97g H.Cuk: g Só: 0,58g Ca: 119,76mg	Zöldséges gombaleves <sup>7,9</sup> Paprikás krumpli kolbásszal Káposzta saláta E: 567kcal Zsír: 28,40g Tel.zsír.: 6,64g Feh.: 19,48g CH: 55,45g H.Cuk: 3,90g Só: 4,62g Ca: 117,08mg	Magyaros karfiolleves tésztával <sup>1,9</sup> Majorannás sertéstokány <sup>1,7</sup> Párolt rizs E: 955kcal Zsír: 49,25g Tel.zsír.: 4,61g Feh.: 30,63g CH: 93,79g H.Cuk: g Só: 0,35g Ca: 131,10mg
Energia:	862,78kcal	763,14kcal	795,06kcal	761,92kcal	669,00kcal	567,37kcal	955,17kcal
Zsír:	44,68g	32,04g	27,35g	33,67g	28,45g	28,40g	49,25g
Telített zsírsav:	13,86g	0,68g	2,16g	2,67g	2,76g	6,64g	4,61g
Fehérje:	46,11g	25,62g	40,37g	39,05g	32,57g	19,48g	30,63g
Szénhidrát:	66,64g	88,04g	96,98g	88,91g	72,97g	55,45g	93,79g
Hozzáadott cukor:	7,99g	g	g	g	g	3,90g	g
Só:	1,55g	0,18g	1,53g	0,40g	0,58g	4,62g	0,35g
Ca:	382,03mg	42,48mg	209,01mg	107,71mg	119,76mg	117,08mg	131,10mg

**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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!