

## Étlap



Szentgotthárd Kist. felnőtt és vendég A

2022. augusztus 8 - 2022. augusztus 14

JUSTFOOD

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>	Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup> Sajtkrém leves <sup>1,7,8</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	Lekváros bukta <sup>1,3,7</sup> Gulyásleves 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: 607kcal Zsír: 28,34g Tel.zsír.: 6,68g Feh.: 19,04g CH: 65,85g H.Cuk: 4,00g Só: 0,79g Ca: 125,98mg	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	607,32kcal	955,17kcal
Zsír:	44,68g	32,04g	27,35g	33,67g	28,45g	28,34g	49,25g
Telített zsírsav:	13,86g	0,68g	2,16g	2,67g	2,76g	6,68g	4,61g
Fehérje:	46,11g	25,62g	40,37g	39,05g	32,57g	19,04g	30,63g
Szénhidrát:	66,64g	88,04g	96,98g	88,91g	72,97g	65,85g	93,79g
Hozzáadott cukor:	7,99g	g	g	g	g	4,00g	g
Só:	1,55g	0,18g	1,53g	0,40g	0,58g	0,79g	0,35g
Ca:	382,03mg	42,48mg	209,01mg	107,71mg	119,76mg	125,98mg	131,10mg

A változás jogát fenntartjuk!

# Étlap



Szentgotthárd Kist. felnőtt és vendég B

**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>							
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!