

Étlap



JUSTFOOD

Szombathely szociális 3x

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
Reggeli	Csokis gabona pehely ¹ Tej 1,5% ⁷ E: 435kcal Zsír: 11,36g Tel.zsír.: 5,52g Feh.: 13,42g CH: 69,03g H.Cuk: g Só: 1,62g Ca: 528,90mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Szezámagos sajtkrém ^{7,11} Paradicsom Hársfa tea E: 432kcal Zsír: 17,59g Tel.zsír.: 9,24g Feh.: 10,81g CH: 57,10g H.Cuk: 16,20g Só: 1,02g Ca: 112,99mg	Zala felvágott ⁶ Pritamin paprika Tej 1,5% ⁷ Félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 478kcal Zsír: 17,84g Tel.zsír.: 6,81g Feh.: 29,20g CH: 63,50g H.Cuk: g Só: 1,28g Ca: 370,24mg	Mákos rigó (FS) ^{1,3,7} Tejeskávé ⁷ E: 404kcal Zsír: 10,69g Tel.zsír.: 2,10g Feh.: 12,13g CH: 63,33g H.Cuk: 19,98g Só: 0,35g Ca: 290,32mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Újhagyma Tojáskrém ^{3,7,10} Tej 1,5% ⁷ E: 541kcal Zsír: 22,42g Tel.zsír.: 7,08g Feh.: 25,35g CH: 59,76g H.Cuk: g Só: 1,37g Ca: 444,08mg	Fahéjas csiga ^{1,3,7} Karamellás tej ⁷ E: 414kcal Zsír: 8,61g Tel.zsír.: 4,10g Feh.: 14,22g CH: 68,63g H.Cuk: 33,17g Só: 0,48g Ca: 388,38mg	Sajtos melegszendvics ^{1,3,7} Tea E: 426kcal Zsír: 17,03g Tel.zsír.: 7,54g Feh.: 17,52g CH: 49,11g H.Cuk: 9,99g Só: 1,63g Ca: 309,01mg
Ebéd	Sajtkrém leves ^{1,7,8} Levesgyöngy betét ^{1,3,7} Rizses hús ⁹ 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 ^{1,3,7} 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 ¹ Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Kelkáposzta főzelék ¹ Fasírt sertésből ^{1,3,7} 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 ^{1,3,7} Zöldborsós csirkeragu ¹ Tészta köret ^{1,3} 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 ¹ Zöldséges bulgur ¹ 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 ^{7,9} 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 ^{1,9} Majorannás sertéstokány ^{1,7} Párolt rizs E: 920kcal Zsír: 49,03g Tel.zsír.: 4,55g Feh.: 29,89g CH: 86,33g H.Cuk: g Só: 0,35g Ca: 128,80mg
Vacsora	Császárszömlé ^{1,3,7} Gépsonka Paprika E: 359kcal Zsír: 10,45g Tel.zsír.: 1,22g Feh.: 20,20g CH: 44,18g H.Cuk: g Só: 0,47g Ca: 58,76mg	Korpás zsemle ^{1,3,7} Kolbászkrem ^{7,10} Kígyóuborka E: 497kcal Zsír: 23,88g Tel.zsír.: 8,20g Feh.: 20,11g CH: 49,83g H.Cuk: g Só: 1,33g Ca: 54,18mg	Kifli ^{1,3} Tonhalkrém ^{4,10} Póréhagyma E: 286kcal Zsír: 5,68g Tel.zsír.: 0,85g Feh.: 10,47g CH: 48,07g H.Cuk: g Só: 0,70g Ca: 51,89mg	Hamburger ^{1,3,6,7} E: 301kcal Zsír: 12,59g Tel.zsír.: 3,16g Feh.: 15,31g CH: 31,24g H.Cuk: 1,40g Só: 1,21g Ca: 41,84mg	Pizzás csiga ^{1,7} E: 441kcal Zsír: 23,00g Tel.zsír.: g Feh.: 9,00g CH: 46,00g H.Cuk: g Só: g Ca: mg	Félbarna kenyér, főtt tojás, retek ^{1,3,7} E: 292kcal Zsír: 9,56g Tel.zsír.: 2,28g Feh.: 14,53g CH: 54,09g H.Cuk: g Só: 1,50g Ca: 49,70mg	Zsemle, felvágott ^{1,3,7} Vöröshagyma E: 388kcal Zsír: 7,29g Tel.zsír.: 1,88g Feh.: 19,74g CH: 60,38g H.Cuk: g Só: 0,84g Ca: 68,25mg
Energia:	1 657,17kcal	1 691,75kcal	1 559,26kcal	1 467,28kcal	1 651,10kcal	1 272,62kcal	1 734,07kcal
Zsír:	66,49g	73,51g	50,87g	56,95g	73,87g	46,57g	73,35g
Telített zsírsav:	20,60g	18,13g	9,82g	7,93g	9,84g	13,03g	13,96g
Fehérje:	79,73g	56,54g	80,04g	66,48g	66,91g	48,22g	67,15g
Szénhidrát:	179,84g	194,97g	208,55g	183,49g	178,73g	178,17g	195,82g
Hozzáadott cukor:	7,99g	16,20g	g	21,38g	g	37,07g	9,99g
Só:	3,65g	2,53g	3,51g	1,96g	1,95g	6,60g	2,82g
Ca:	969,69mg	209,65mg	631,14mg	439,87mg	563,84mg	555,16mg	506,07mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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. Szezámog és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!