

# Étlap



**JUSTFOOD**

Köszeg és környéke, Szombathely

**2022. augusztus 15 - 2022. augusztus 21**

Étkezés	2022.08.15 Hétfő	2022.08.16 Kedd	2022.08.17 Szerda	2022.08.18 Csütörtök	2022.08.19 Péntek	2022.08.20 Szombat	2022.08.21 Vasárnap
<b>Ebéd</b>	Kertészleves <sup>1,9</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> Főtt virsli <sup>6</sup>  E: 920kcal Zsír: 35,91g Tel.zsír.: 6,96g Feh.: 47,58g CH: 99,24g H.Cuk: g Só: 0,75g Ca: 232,99mg	Csirkeguleves <sup>1,9</sup> Nudli <sup>1,3</sup> Fahéjas szórat Gyümölcs  E: 690kcal Zsír: 14,48g Tel.zsír.: 1,65g Feh.: 30,92g CH: 105,85g H.Cuk: 4,00g Só: 0,67g Ca: 108,87mg	Erőleves finommetélttel <sup>1,3,8,9</sup> Sajtos karaj <sup>7</sup> Párolt zöldségköret  E: 924kcal Zsír: 60,79g Tel.zsír.: 12,81g Feh.: 44,55g CH: 47,36g H.Cuk: g Só: 1,21g Ca: 265,14mg	Meggyleves <sup>1,7</sup> Halrudacska <sup>4</sup> Burgonyapüré <sup>7</sup>  E: 698kcal Zsír: 30,76g Tel.zsír.: 5,10g Feh.: 21,55g CH: 81,38g H.Cuk: 11,99g Só: 0,26g Ca: 163,76mg	Vajgaluska leves <sup>1,3</sup> Sertéspörkölt Tészta köret <sup>1,3</sup> Vitamin saláta  E: 817kcal Zsír: 37,81g Tel.zsír.: 1,60g Feh.: 29,03g CH: 86,91g H.Cuk: g Só: 0,47g Ca: 106,07mg	Korhelyleves <sup>1,6,7</sup> Szárnyas rizottó <sup>7</sup> Céklasaláta  E: 858kcal Zsír: 37,49g Tel.zsír.: 11,52g Feh.: 44,85g CH: 81,02g H.Cuk: 4,00g Só: 2,47g Ca: 275,88mg	Sárgaborsókrém leves <sup>1,3,7</sup> Hentestokány Petrezselymes burgonya  E: 827kcal Zsír: 32,96g Tel.zsír.: 8,64g Feh.: 45,44g CH: 85,15g H.Cuk: g Só: 0,70g Ca: 124,16mg
Energia:	920,49kcal	689,97kcal	924,33kcal	697,53kcal	817,25kcal	858,14kcal	827,26kcal
Zsír:	35,91g	14,48g	60,79g	30,76g	37,81g	37,49g	32,96g
Telített zsírsav:	6,96g	1,65g	12,81g	5,10g	1,60g	11,52g	8,64g
Fehérje:	47,58g	30,92g	44,55g	21,55g	29,03g	44,85g	45,44g
Szénhidrát:	99,24g	105,85g	47,36g	81,38g	86,91g	81,02g	85,15g
Hozzáadott cukor:	g	4,00g	g	11,99g	g	4,00g	g
Só:	0,75g	0,67g	1,21g	0,26g	0,47g	2,47g	0,70g
Ca:	232,99mg	108,87mg	265,14mg	163,76mg	106,07mg	275,88mg	124,16mg

**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!