

Étlap



Szombathely szociális 3x

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
Reggeli	Bríós^{1,3,7} Tej 1,5%⁷ E: 347kcal Zsír: 9,23g Tel.zsír.: 4,39g Feh.: 15,51g CH: 50,08g H.Cuk: 8,14g Só: 0,87g Ca: 355,49mg	Teljes kiőrlésű kenyér^{1,3,7} Paradicsom Fűszeres vajkrém⁷ Tej 1,5%⁷ E: 424kcal Zsír: 13,60g Tel.zsír.: 6,39g Feh.: 18,71g CH: 56,21g H.Cuk: g Só: 0,95g Ca: 376,89mg	Zabkása almával, mazzsolával^{1,7} E: 328kcal Zsír: 3,93g Tel.zsír.: 1,38g Feh.: 10,18g CH: 61,43g H.Cuk: 26,57g Só: 0,51g Ca: 212,12mg	Sonkás-sajtos melegszendvics^{1,3,7} Újhagyma Csipkebogyó tea E: 448kcal Zsír: 8,52g Tel.zsír.: 3,74g Feh.: 27,16g CH: 65,99g H.Cuk: 9,99g Só: 1,87g Ca: 216,06mg	Májkrémes félbarna kenyér, retek^{1,3,6,7} Tej 1,5%⁷ E: 389kcal Zsír: 8,54g Tel.zsír.: 3,35g Feh.: 23,73g CH: 71,31g H.Cuk: g Só: 1,74g Ca: 380,91mg	Kakaó, sokmagvas stangli⁷ E: 246kcal Zsír: 4,70g Tel.zsír.: 2,56g Feh.: 10,74g CH: 39,84g H.Cuk: 23,88g Só: 0,46g Ca: 358,42mg	Snidlinges túrókrém⁷ Hársfa tea Francia kenyér^{1,3,7} E: 349kcal Zsír: 6,34g Tel.zsír.: 2,83g Feh.: 18,67g CH: 71,03g H.Cuk: 16,20g Só: 1,15g Ca: 89,45mg
Ebéd	Kertészleves^{1,9} Teljes kiőrlésű kenyér^{1,3,7} Zöldborsó főzelék^{1,7} Főtt virsli⁶ E: 903kcal Zsír: 35,83g Tel.zsír.: 6,96g Feh.: 46,18g CH: 96,44g H.Cuk: g Só: 0,74g Ca: 225,59mg	Csirkeraguleves^{1,9} Nudli^{1,3} Fahéjas szórát 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^{1,3,8,9} Sajtos karaj⁷ 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^{1,7} Halrudacska⁴ Burgonyapüré⁷ 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^{1,3} Sertéspörkölt Tészta köret^{1,3} 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^{1,6,7} Szárnyas rizottó⁷ 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^{1,3,7} 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
Vacsora	Magos zsemle^{1,3,7,11} Paprika Kockasajt⁷ E: 421kcal Zsír: 18,68g Tel.zsír.: g Feh.: 16,03g CH: 46,87g H.Cuk: g Só: 0,58g Ca: 98,91mg	Kifli^{1,3} Párizsi felvágott⁶ Retek Margarin E: 410kcal Zsír: 17,82g Tel.zsír.: 2,62g Feh.: 14,15g CH: 47,32g H.Cuk: g Só: 0,86g Ca: 46,35mg	Csemege szalámi Korpás zsemle^{1,3,7} Paprika E: 419kcal Zsír: 15,50g Tel.zsír.: 5,45g Feh.: 18,74g CH: 50,83g H.Cuk: g Só: 0,45g Ca: 38,08mg	Túrós táska^{1,3,7} Alma E: 420kcal Zsír: 18,42g Tel.zsír.: g Feh.: 8,74g CH: 52,52g H.Cuk: g Só: 0,56g Ca: 15,75mg	Gyümölcssaláta Babapiskóta^{1,3} E: 135kcal Zsír: 0,56g Tel.zsír.: 0,05g Feh.: 1,54g CH: 29,77g H.Cuk: 8,19g Só: 0,04g Ca: 31,69mg	Zsemle, főtt tojás, uborka^{1,3,7} E: 424kcal Zsír: 12,86g Tel.zsír.: 3,20g Feh.: 18,12g CH: 58,41g H.Cuk: g Só: 1,08g Ca: 56,26mg	Félbarna kenyér, csirkemellsonka, uborka, margarin^{1,3,6,7} E: 319kcal Zsír: 6,80g Tel.zsír.: 1,65g Feh.: 23,74g CH: 57,55g H.Cuk: g Só: 2,17g Ca: 40,42mg
Energia:	1 670,78kcal	1 523,74kcal	1 671,93kcal	1 565,48kcal	1 341,05kcal	1 527,56kcal	1 494,55kcal
Zsír:	63,74g	45,90g	80,22g	57,70g	46,91g	55,05g	46,10g
Telített zsírsav:	11,35g	10,66g	19,64g	8,84g	5,00g	17,27g	13,11g
Fehérje:	77,72g	63,77g	73,47g	57,44g	54,30g	73,70g	87,84g
Szénhidrát:	193,38g	209,38g	159,62g	199,90g	187,99g	179,26g	213,73g
Hozzáadott cukor:	8,14g	4,00g	26,57g	21,98g	8,19g	27,88g	16,20g
Só:	2,20g	2,47g	2,18g	2,69g	2,25g	4,01g	4,01g
Ca:	679,99mg	532,12mg	515,34mg	395,57mg	518,67mg	690,56mg	254,03mg

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

A változás jogát fenntartjuk!