

## Étlap



Kőszeg és környéke, Szombathely

2022. augusztus 22 - 2022. augusztus 28

JUSTFOOD

Étkezés	2022.08.22 Hétfő	2022.08.23 Kedd	2022.08.24 Szerda	2022.08.25 Csütörtök	2022.08.26 Péntek	2022.08.27 Szombat	2022.08.28 Vasárnap
<b>Ebéd</b>	Babgulyás <sup>1,9</sup> Túrós derelye <sup>1,3,7</sup>  E: 1 071kcal Zsír: 45,20g Tel.zsír.: 13,42g Feh.: 37,30g CH: 124,32g H.Cuk: 17,00g Só: 1,66g Ca: 167,54mg	Zöldségréms leves <sup>1,7,9</sup> Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup> Csemege sült karaj <sup>1</sup> Hagymás tört burgonya  E: 680kcal Zsír: 34,37g Tel.zsír.: 4,45g Feh.: 32,01g CH: 58,19g H.Cuk: g Só: 0,56g Ca: 120,93mg	Magyaros karfiolleves tészta nélkül <sup>9</sup> Lecsós csirke Tarhonya köret <sup>1</sup>  E: 831kcal Zsír: 39,88g Tel.zsír.: 4,64g Feh.: 45,15g CH: 70,98g H.Cuk: g Só: 0,47g Ca: 87,85mg	Húsleves cérnametélttel <sup>1,8,9</sup> Kelkáposzta főzelék <sup>1</sup> Fasírt sertésből <sup>1,3,7</sup> Gyümölcs  E: 773kcal Zsír: 32,39g Tel.zsír.: 2,13g Feh.: 49,31g CH: 69,95g H.Cuk: g Só: 1,21g Ca: 216,92mg	Tojásleves <sup>1,3</sup> Eszterházy csirkemell <sup>1,7,10</sup> Bulgur <sup>1</sup>  E: 782kcal Zsír: 29,93g Tel.zsír.: 5,53g Feh.: 43,37g CH: 88,17g H.Cuk: 3,00g Só: 0,54g Ca: 124,84mg	Lebbencsleves <sup>1</sup> Mákos guba <sup>1,3,7</sup>  E: 609kcal Zsír: 14,13g Tel.zsír.: 3,94g Feh.: 18,74g CH: 100,81g H.Cuk: 22,19g Só: 0,93g Ca: 338,76mg	Daragaluska leves friss zöldségből <sup>1,3,9</sup> Csikóstokány <sup>1,7</sup> Párolt rizs  E: 863kcal Zsír: 40,52g Tel.zsír.: 8,28g Feh.: 29,60g CH: 92,71g H.Cuk: g Só: 0,79g Ca: 109,69mg
Energia:	1 071,06kcal	680,11kcal	831,29kcal	773,34kcal	781,95kcal	608,99kcal	862,55kcal
Zsír:	45,20g	34,37g	39,88g	32,39g	29,93g	14,13g	40,52g
Telített zsírsav:	13,42g	4,45g	4,64g	2,13g	5,53g	3,94g	8,28g
Fehérje:	37,30g	32,01g	45,15g	49,31g	43,37g	18,74g	29,60g
Szénhidrát:	124,32g	58,19g	70,98g	69,95g	88,17g	100,81g	92,71g
Hozzáadott cukor:	17,00g	g	g	g	3,00g	22,19g	g
Só:	1,66g	0,56g	0,47g	1,21g	0,54g	0,93g	0,79g
Ca:	167,54mg	120,93mg	87,85mg	216,92mg	124,84mg	338,76mg	109,69mg

**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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!