

Étlap



JUSTFOOD

Szentgotthárd Kist. felnőtt és vendég A **2022. augusztus 22 - 2022. augusztus 28**

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
Ebéd	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Babgulyás ^{1,9} Túrós derelye ^{1,3,7} E: 1 063kcal Zsír: 40,34g Tel.zsír.: 12,19g Feh.: 37,04g CH: 136,53g H.Cuk: 10,00g Só: 2,13g Ca: 139,96mg	Zöldségréteg leves ^{1,7,9} Levesgyöngy betét ^{1,3,7} Csemege sült karaj ¹ 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 ⁹ Lecsós csirke Tarhonya köret ¹ 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 cérnamentélttel ^{1,8,9} Vagdalt ^{1,3,7} Kelkáposzta főzelék ¹ Gyümölcs E: 750kcal Zsír: 28,36g Tel.zsír.: 1,68g Feh.: 49,26g CH: 70,73g H.Cuk: g Só: 1,13g Ca: 220,98mg	Tojásleves ^{1,3} Eszterházy csirkemell ^{1,7,10} Bulgur ¹ 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 ¹ Mákos guba ^{1,3,7} 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	Grízgaluska leves ^{1,3} Csikóstokány ^{1,7} Párolt rizs E: 873kcal Zsír: 40,54g Tel.zsír.: 8,30g Feh.: 29,77g CH: 94,89g H.Cuk: g Só: 0,93g Ca: 110,77mg
Energia:	1 062,67kcal	680,11kcal	831,29kcal	750,31kcal	781,95kcal	608,99kcal	872,57kcal
Zsír:	40,34g	34,37g	39,88g	28,36g	29,93g	14,13g	40,54g
Telített zsírsav:	12,19g	4,45g	4,64g	1,68g	5,53g	3,94g	8,30g
Fehérje:	37,04g	32,01g	45,15g	49,26g	43,37g	18,74g	29,77g
Szénhidrát:	136,53g	58,19g	70,98g	70,73g	88,17g	100,81g	94,89g
Hozzáadott cukor:	10,00g	g	g	g	3,00g	22,19g	g
Só:	2,13g	0,56g	0,47g	1,13g	0,54g	0,93g	0,93g
Ca:	139,96mg	120,93mg	87,85mg	220,98mg	124,84mg	338,76mg	110,77mg

A változás jogát fenntartjuk!

Étlap



Szentgotthárd Kist. felnőtt és vendég B **2022. augusztus 22 - 2022. augusztus 28**

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
Ebéd							
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!