

Étlap



JUSTFOOD

Szombathely szociális 3x

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
Reggeli	Müzli gyümölcsdarabokkal ¹ Tej 1,5% ⁷ E: 336kcal Zsír: 6,08g Tel.zsír.: 2,68g Feh.: 15,13g CH: 54,13g H.Cuk: 21,58g Só: 0,70g Ca: 375,96mg	Kakaós csiga ^{1,3,7} Tej 1,5% ⁷ E: 410kcal Zsír: 17,25g Tel.zsír.: 2,44g Feh.: 14,78g CH: 47,93g H.Cuk: g Só: 0,77g Ca: 342,00mg	Tojásrántotta ³ Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} Paprika Tej 1,5% ⁷ E: 493kcal Zsír: 17,87g Tel.zsír.: 4,94g Feh.: 26,49g CH: 55,89g H.Cuk: g Só: 1,15g Ca: 398,56mg	Kifli ^{1,3} Padlizsánkrém ⁷ Tej 1,5% ⁷ E: 385kcal Zsír: 5,52g Tel.zsír.: 2,64g Feh.: 18,79g CH: 64,66g H.Cuk: g Só: 1,06g Ca: 378,25mg	Tejbedara kakaó szóráttal ^{1,7} E: 376kcal Zsír: 4,82g Tel.zsír.: 2,28g Feh.: 13,76g CH: 68,62g H.Cuk: 23,98g Só: 0,37g Ca: 326,92mg	Graham kenyér ^{1,3,7} Kaproz túrókrém ⁷ Tea E: 299kcal Zsír: 6,29g Tel.zsír.: 2,83g Feh.: 16,85g CH: 56,43g H.Cuk: 9,99g Só: 0,94g Ca: 81,56mg	Kakaós kalács ^{1,3,7} Karamellás tej ⁷ E: 649kcal Zsír: 15,02g Tel.zsír.: 6,77g Feh.: 21,99g CH: 105,74g H.Cuk: 31,97g Só: 1,44g Ca: 372,06mg
Ebéd	Babgulyás ^{1,9} Túrós derelye ^{1,3,7} E: 944kcal Zsír: 38,98g Tel.zsír.: 12,74g Feh.: 35,58g CH: 108,74g H.Cuk: 12,00g Só: 1,60g Ca: 164,34mg	Zöldségrém leves ^{1,7,9} Levesgyöngy betét ^{1,3,7} Csemege sült karaj ¹ Hagymás tört burgonya E: 721kcal Zsír: 37,23g Tel.zsír.: 4,68g Feh.: 34,37g CH: 59,40g H.Cuk: g Só: 0,58g Ca: 123,15mg	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} Kelkáposzta főzelék ¹ Fasírt sertésből ^{1,3,7} 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 ^{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	Daragaluska leves friss zöldségből ^{1,3,9} Csikóstokány ^{1,7} Párolt rizs E: 828kcal Zsír: 40,30g Tel.zsír.: 8,22g Feh.: 28,86g CH: 85,25g H.Cuk: g Só: 0,78g Ca: 107,39mg
Vacsora	Korpás zsemle ^{1,3,7} Retek Csirkemell sonka felvágott ⁶ E: 338kcal Zsír: 2,39g Tel.zsír.: 0,48g Feh.: 24,47g CH: 54,72g H.Cuk: g Só: 1,26g Ca: 52,26mg	Sonkás pizza ^{1,3,7} E: 521kcal Zsír: 20,73g Tel.zsír.: 6,34g Feh.: 27,54g CH: 53,39g H.Cuk: 2,00g Só: 0,84g Ca: 227,37mg	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 375kcal Zsír: 18,50g Tel.zsír.: g Feh.: 8,80g CH: 38,70g H.Cuk: g Só: 0,40g Ca: mg	Teljes kiörlésű zsemle ^{1,3,7} Húspástétom ^{1,6} Paradicsom E: 382kcal Zsír: 5,96g Tel.zsír.: 0,02g Feh.: 15,31g CH: 66,41g H.Cuk: g Só: 0,63g Ca: 31,19mg	Magos zsemle ^{1,3,7,11} Diákcsemege szalámi Kígyóuborka E: 560kcal Zsír: 32,42g Tel.zsír.: g Feh.: 23,75g CH: 43,98g H.Cuk: g Só: 0,59g Ca: 95,46mg	Rozsos kenyér, margarin, csemege szalámi, uborka ^{1,3,7} E: 412kcal Zsír: 19,51g Tel.zsír.: 6,63g Feh.: 14,63g CH: 44,02g H.Cuk: g Só: 1,22g Ca: 38,12mg	Vajas-mézes kenyér ^{1,3,7} E: 400kcal Zsír: 17,00g Tel.zsír.: 7,73g Feh.: 9,96g CH: 68,60g H.Cuk: 16,20g Só: 1,11g Ca: 33,00mg
Energia:	1 618,15kcal	1 652,56kcal	1 699,31kcal	1 540,39kcal	1 717,75kcal	1 320,24kcal	1 876,45kcal
Zsír:	47,45g	75,21g	76,24g	43,88g	67,17g	39,93g	72,32g
Telített zsírsav:	15,90g	13,46g	9,58g	4,79g	7,81g	13,40g	22,73g
Fehérje:	75,19g	76,69g	80,44g	83,41g	80,88g	50,21g	60,81g
Szénhidrát:	217,59g	160,71g	165,57g	201,02g	200,76g	201,26g	259,58g
Hozzáadott cukor:	33,57g	2,00g	g	g	26,98g	32,18g	48,17g
Só:	3,56g	2,19g	2,03g	2,90g	1,50g	3,08g	3,33g
Ca:	592,56mg	692,52mg	486,41mg	626,36mg	547,22mg	458,44mg	512,45mg

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

A változás jogát fenntartjuk!