

## Étlap



Kőszeg és környéke, Szombathely

2022. szeptember 19 - 2022. szeptember 25

Étkezés	2022.09.19 Hétfő	2022.09.20 Kedd	2022.09.21 Szerda	2022.09.22 Csütörtök	2022.09.23 Péntek	2022.09.24 Szombat	2022.09.25 Vasárnap
<b>Ebéd</b>	Alföldi zöldségleves <sup>9</sup> Húsos makaróni <sup>1,7</sup> Limonádé cukor nélkül  E: 775kcal Zsír: 39,19g Tel.zsír.: 3,59g Feh.: 28,54g CH: 72,96g H.Cuk: g Só: 0,36g Ca: 161,99mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Köményleves <sup>1</sup> Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> Sertéspörkölt  E: 923kcal Zsír: 46,69g Tel.zsír.: 2,99g Feh.: 41,09g CH: 81,19g H.Cuk: g Só: 0,66g Ca: 192,72mg	Csontleves cérnametéllel <sup>1</sup> Stefánia vagdalt <sup>1,3,7</sup> Zöldséges bulgur <sup>1</sup> Alma  E: 729kcal Zsír: 23,69g Tel.zsír.: 1,91g Feh.: 35,06g CH: 95,61g H.Cuk: g Só: 0,86g Ca: 150,24mg	Brokkolikrém leves árpagyönggyel <sup>1,3,7</sup> Pirított csirkemáj Burgonyapüré <sup>7</sup> Céklasaláta  E: 761kcal Zsír: 31,10g Tel.zsír.: 7,76g Feh.: 44,44g CH: 74,07g H.Cuk: 4,00g Só: 0,76g Ca: 271,92mg	Frankfurti leves <sup>1,6,7</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Túrógombóc <sup>1,3,7</sup>  E: 912kcal Zsír: 39,71g Tel.zsír.: 13,23g Feh.: 48,60g CH: 88,06g H.Cuk: 15,00g Só: 0,98g Ca: 272,95mg	Csirkebecsinált leves <sup>1,9</sup> Pásztortarhonya <sup>1</sup>  E: 669kcal Zsír: 20,18g Tel.zsír.: 4,99g Feh.: 32,42g CH: 88,10g H.Cuk: g Só: 0,66g Ca: 78,23mg	Francia hagymaleves <sup>1,7,8</sup> Köményes sertéssült Hagymás tört burgonya, fél adag Párolt lilakáposzta  E: 860kcal Zsír: 55,07g Tel.zsír.: 11,16g Feh.: 33,53g CH: 54,73g H.Cuk: 1,00g Só: 1,12g Ca: 355,85mg
Energia:	774,83kcal	922,60kcal	729,37kcal	760,55kcal	911,63kcal	669,28kcal	860,15kcal
Zsír:	39,19g	46,69g	23,69g	31,10g	39,71g	20,18g	55,07g
Telített zsírsav:	3,59g	2,99g	1,91g	7,76g	13,23g	4,99g	11,16g
Fehérje:	28,54g	41,09g	35,06g	44,44g	48,60g	32,42g	33,53g
Szénhidrát:	72,96g	81,19g	95,61g	74,07g	88,06g	88,10g	54,73g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	4,00g	15,00g	g	1,00g
Só:	0,36g	0,66g	0,86g	0,76g	0,98g	0,66g	1,12g
Ca:	161,99mg	192,72mg	150,24mg	271,92mg	272,95mg	78,23mg	355,85mg

**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!