

## Étlap



JUSTFOOD

Szentgotthárd Kist. felnőtt és vendég A 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	Köményleves <sup>1</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> Sertéspörkölt  E: 899kcal Zsír: 46,57g Tel.zsír.: 2,98g Feh.: 40,17g CH: 76,50g H.Cuk: g Só: 0,59g Ca: 189,72mg	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> Túrógombóc <sup>1,3,7</sup>  E: 770kcal Zsír: 38,98g Tel.zsír.: 13,18g Feh.: 43,05g CH: 59,92g H.Cuk: 15,00g Só: 0,58g Ca: 254,96mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Csirkebecsinált leves <sup>1,3,7</sup> Pásztortarhonya <sup>1</sup>  E: 811kcal Zsír: 20,92g Tel.zsír.: 5,03g Feh.: 37,98g CH: 116,23g H.Cuk: g Só: 1,06g Ca: 96,22mg	Francia hagymaleves <sup>1,7,8</sup> Köményes sertéssült Hagymás tört burgonya, fél adag Párolt lilakáposzta, cukormentes  E: 856kcal Zsír: 55,07g Tel.zsír.: 11,16g Feh.: 33,53g CH: 53,73g H.Cuk: g Só: 1,12g Ca: 355,84mg
Energia:	774,83kcal	898,93kcal	729,37kcal	760,55kcal	769,61kcal	811,30kcal	856,14kcal
Zsír:	39,19g	46,57g	23,69g	31,10g	38,98g	20,92g	55,07g
Telített zsírsav:	3,59g	2,98g	1,91g	7,76g	13,18g	5,03g	11,16g
Fehérje:	28,54g	40,17g	35,06g	44,44g	43,05g	37,98g	33,53g
Szénhidrát:	72,96g	76,50g	95,61g	74,07g	59,92g	116,23g	53,73g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	4,00g	15,00g	g	g
Só:	0,36g	0,59g	0,86g	0,76g	0,58g	1,06g	1,12g
Ca:	161,99mg	189,72mg	150,24mg	271,92mg	254,96mg	96,22mg	355,84mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Étlap

Szentgotthárd Kist. felnőtt és vendég B **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> Sonkás burgonyafelfújt <sup>3,6,7</sup> E: 583kcal Zsír: 34,20g Tel.zsír: 8,17g Feh.: 26,65g CH: 40,92g H.Cuk: g Só: 1,80g Ca: 191,68mg	Köményleves <sup>1</sup> Paprikás krumpli kolbásszal Csemege uborka E: 545kcal Zsír: 31,18g Tel.zsír: 6,47g Feh.: 15,19g CH: 49,81g H.Cuk: g Só: 0,92g Ca: 88,01mg	Csontleves cérnametéllel <sup>1</sup> Csirkés tortilla <sup>1,7</sup> E: 671kcal Zsír: 26,24g Tel.zsír: 8,21g Feh.: 43,93g CH: 60,87g H.Cuk: g Só: 2,29g Ca: 342,03mg	Brokkolikrém leves árpagyönggyel <sup>1,3,7</sup> Rizses hús <sup>9</sup> Csemege uborka E: 647kcal Zsír: 26,31g Tel.zsír: 3,53g Feh.: 36,05g CH: 64,26g H.Cuk: g Só: 0,75g Ca: 193,59mg	Frankfurti leves <sup>1,6,7</sup> Zúzapörkölt Tészta köret <sup>1,3</sup> E: 774kcal Zsír: 34,59g Tel.zsír: 6,88g Feh.: 39,61g CH: 74,37g H.Cuk: g Só: 0,30g Ca: 117,06mg		
Energia:	582,57kcal	544,54kcal	671,19kcal	646,71kcal	773,55kcal	kcal	kcal
Zsír:	34,20g	31,18g	26,24g	26,31g	34,59g	g	g
Telített zsírsav:	8,17g	6,47g	8,21g	3,53g	6,88g	g	g
Fehérje:	26,65g	15,19g	43,93g	36,05g	39,61g	g	g
Szénhidrát:	40,92g	49,81g	60,87g	64,26g	74,37g	g	g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	g	g	g	g
Só:	1,80g	0,92g	2,29g	0,75g	0,30g	g	g
Ca:	191,68mg	88,01mg	342,03mg	193,59mg	117,06mg	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!