

Étlap

Szentgotthárd Kistérség középiskolák

2022. szeptember 19 - 2022. szeptember 23



Étkezés	2022.09.19 Hétfő	2022.09.20 Kedd	2022.09.21 Szerda	2022.09.22 Csütörtök	2022.09.23 Péntek
Ebéd	Alföldi zöldségleves ⁹ Húsos makaróni ^{1,7} Limonádé cukor nélkül E: 775kcal Tel.zsír.: 3,59g CH: 72,96g Só: 0,36g Zsír: 39,19g Feh.: 28,54g H.Cuk: g Ca: 161,99mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Köményleves ¹ Zöldborsó főzelék ^{1,7} Sertéspörkölt E: 887kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 78,39g Só: 0,65g Zsír: 44,62g Feh.: 39,69g H.Cuk: g Ca: 185,32mg	Csontleves cérnametéllel ¹ Stefánia vagdalt ^{1,3,7} Zöldséges bulgur ¹ Alma E: 740kcal Tel.zsír.: 1,91g CH: 97,65g Só: 0,87g Zsír: 23,86g Feh.: 35,01g H.Cuk: g Ca: 155,09mg	Brokkolikrém leves árpagyönggyel ^{1,3,7} Pirított csirkemáj Burgonyapüré ⁷ Céklasaláta E: 761kcal Tel.zsír.: 7,76g CH: 74,07g Só: 0,76g Zsír: 31,10g Feh.: 44,44g H.Cuk: 4,00g Ca: 271,92mg	Frankfurti leves ^{1,6,7} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Túrógombóc ^{1,3,7} E: 886kcal Tel.zsír.: 12,50g CH: 86,17g Só: 1,07g Zsír: 37,87g Feh.: 48,40g H.Cuk: 10,00g Ca: 262,50mg
Energia:	774,83kcal	886,78kcal	739,63kcal	760,55kcal	886,25kcal
Zsír:	39,19g	44,62g	23,86g	31,10g	37,87g
Telített zsírsav:	3,59g	2,76g	1,91g	7,76g	12,50g
Fehérje:	28,54g	39,69g	35,01g	44,44g	48,40g
Szénhidrát:	72,96g	78,39g	97,65g	74,07g	86,17g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	4,00g	10,00g
Só:	0,36g	0,65g	0,87g	0,76g	1,07g
Ca:	161,99mg	185,32mg	155,09mg	271,92mg	262,50mg

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!