

# Étlap



**JUSTFOOD**

Szombathely szociális 3x

**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>Reggeli</b>	Tojásrántotta hagymával, paprikával <sup>3</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup> E: 404kcal Zsír: 13,50g Tel.zsír.: 4,47g Feh.: 24,24g CH: 45,99g H.Cuk: g Só: 1,02g Ca: 391,43mg	Graham kenyér <sup>1,3,7</sup> Kígyóuborka Magyaros vajkrém <sup>7</sup> Hársfa tea E: 301kcal Zsír: 8,63g Tel.zsír.: g Feh.: 8,83g CH: 60,87g H.Cuk: 16,20g Só: 0,90g Ca: 31,75mg	Magos zsemle <sup>1,3,7,11</sup> Párizsi felvágott <sup>6</sup> Paradicsom Tej 1,5% <sup>7</sup> E: 439kcal Zsír: 20,42g Tel.zsír.: 2,47g Feh.: 22,75g CH: 39,93g H.Cuk: g Só: 0,70g Ca: 408,26mg	Sonkás-sajtos melegszendvics <sup>1,3,7</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup> E: 461kcal Zsír: 11,27g Tel.zsír.: 5,24g Feh.: 32,19g CH: 57,24g H.Cuk: g Só: 1,75g Ca: 461,08mg	Májkrémes félbarna kenyér, retek <sup>1,3,6,7</sup> Tea Uborka E: 295kcal Zsír: 4,24g Tel.zsír.: 0,91g Feh.: 13,85g CH: 66,43g H.Cuk: 9,99g Só: 1,35g Ca: 46,17mg	Tejeskávé, kalács <sup>1,3,7</sup> E: 554kcal Zsír: 13,56g Tel.zsír.: 6,00g Feh.: 19,66g CH: 87,72g H.Cuk: 14,28g Só: 1,29g Ca: 317,17mg	Graham kenyér, körözött, pritaminpaprika <sup>1,3,7</sup> Csipkebogyó tea E: 286kcal Zsír: 2,41g Tel.zsír.: 0,53g Feh.: 17,75g CH: 62,19g H.Cuk: 9,99g Só: 0,98g Ca: 91,35mg
<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: 822kcal Zsír: 40,35g Tel.zsír.: 2,22g Feh.: 38,43g CH: 73,17g H.Cuk: g Só: 0,57g Ca: 170,92mg	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: 705kcal Zsír: 29,63g Tel.zsír.: 7,13g Feh.: 42,81g CH: 65,09g H.Cuk: 3,00g Só: 0,70g Ca: 245,94mg	Frankfurti leves <sup>1,6,7</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Túrógombóc <sup>1,3,7</sup> E: 845kcal Zsír: 35,56g Tel.zsír.: 12,77g Feh.: 47,45g CH: 81,93g H.Cuk: 15,00g Só: 0,92g Ca: 269,59mg	Csirkebecsinált leves <sup>1,7</sup> Pásztortarhonya <sup>1</sup> E: 701kcal Zsír: 20,26g Tel.zsír.: 5,00g Feh.: 33,36g CH: 95,00g H.Cuk: g Só: 0,66g Ca: 80,89mg	Francia hagymaleves <sup>1,7,8</sup> Köményes sertéssült Hagymás tört burgonya, fél adag Párolt lilakáposzta E: 810kcal Zsír: 52,15g Tel.zsír.: 9,36g Feh.: 30,23g CH: 52,23g H.Cuk: 1,00g Só: 0,88g Ca: 294,78mg
<b>Vacsora</b>	Sonkás burgonyafelfújt <sup>3,6,7</sup> E: 294kcal Zsír: 11,07g Tel.zsír.: 4,07g Feh.: 19,20g CH: 28,75g H.Cuk: g Só: 1,26g Ca: 97,30mg	Túrós táska <sup>1,3,7</sup> E: 294kcal Zsír: 14,26g Tel.zsír.: g Feh.: 6,51g CH: 33,62g H.Cuk: g Só: 0,44g Ca: mg	Csirkés tortilla <sup>1,7</sup> E: 347kcal Zsír: 14,57g Tel.zsír.: 5,43g Feh.: 26,96g CH: 24,04g H.Cuk: g Só: 1,20g Ca: 191,16mg	Rizses hús <sup>9</sup> Csemege uborka E: 378kcal Zsír: 9,31g Tel.zsír.: 0,39g Feh.: 23,16g CH: 48,97g H.Cuk: g Só: 0,51g Ca: 85,52mg	Kifli <sup>1,3</sup> Kockasajt <sup>7</sup> E: 286kcal Zsír: 5,67g Tel.zsír.: g Feh.: 10,83g CH: 47,62g H.Cuk: g Só: 0,63g Ca: 16,88mg	Hot-Dog <sup>1,3,6</sup> E: 268kcal Zsír: 11,21g Tel.zsír.: 2,84g Feh.: 14,27g CH: 27,10g H.Cuk: 1,40g Só: 0,53g Ca: 25,52mg	Fahéjas croissant <sup>1,3,6,7</sup> E: 295kcal Zsír: 11,90g Tel.zsír.: g Feh.: 11,62g CH: 34,65g H.Cuk: g Só: 0,49g Ca: mg
Energia:	1 472,75kcal	1 417,00kcal	1 515,91kcal	1 543,63kcal	1 425,58kcal	1 522,97kcal	1 391,03kcal
Zsír:	63,76g	63,24g	58,67g	50,21g	45,48g	45,03g	66,46g
Telített zsírsav:	12,13g	2,22g	9,81g	12,77g	13,67g	13,84g	9,89g
Fehérje:	71,98g	53,77g	84,77g	98,16g	72,13g	67,30g	59,60g
Szénhidrát:	147,70g	167,65g	159,58g	171,30g	195,97g	209,82g	149,07g
Hozzáadott cukor:	g	16,20g	g	3,00g	24,99g	15,68g	10,99g
Só:	2,65g	1,92g	2,76g	2,97g	2,90g	2,48g	2,35g
Ca:	650,72mg	202,67mg	749,65mg	792,54mg	332,64mg	423,58mg	386,13mg

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

A változás jogát fenntartjuk!