

Étlap



JUSTFOOD

Szentgotthárd Kist. felnőtt és vendég A

2022. szeptember 26 - 2022. október 2

Étkezés	2022.09.26 Hétfő	2022.09.27 Kedd	2022.09.28 Szerda	2022.09.29 Csütörtök	2022.09.30 Péntek	2022.10.01 Szombat	2022.10.02 Vasárnap
Ebéd	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Húsleves cérnametéllel ^{1,8,9} Finomfőzelék ^{1,7} Főtt virsli ⁶ E: 893kcal Zsír: 39,45g Tel.zsír.: 6,69g Feh.: 51,96g CH: 79,64g H.Cuk: g Só: 1,25g Ca: 279,76mg	Magyaros karalábéleves Sajtos halfilé ^{4,7,8} Petrezselymes rizs E: 713kcal Zsír: 26,65g Tel.zsír.: 6,20g Feh.: 38,60g CH: 78,70g H.Cuk: g Só: 0,91g Ca: 216,72mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Gulyásleves Kakaós palacsinta ^{1,3,7} E: 753kcal Zsír: 20,03g Tel.zsír.: 2,35g Feh.: 34,82g CH: 106,67g H.Cuk: 38,40g Só: 1,05g Ca: 198,06mg	Paradicsomleves ^{1,9} Gombás sertésszelet ^{1,7} Bulgur ¹ E: 822kcal Zsír: 31,01g Tel.zsír.: 4,28g Feh.: 35,78g CH: 103,03g H.Cuk: 9,99g Só: 0,28g Ca: 127,28mg	Burgonyaleves ¹ Spenótos csirke ^{1,7,8} Tészta köret ^{1,3} E: 746kcal Zsír: 25,48g Tel.zsír.: 5,11g Feh.: 41,76g CH: 85,15g H.Cuk: g Só: 0,34g Ca: 192,35mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Sajtos rúd ^{1,3,6,7} Székelykáposzta ^{1,7} E: 777kcal Zsír: 37,00g Tel.zsír.: 2,69g Feh.: 40,62g CH: 68,16g H.Cuk: g Só: 2,56g Ca: 171,99mg	Minestore leves ^{1,7,9} Töltött csirkecomb ^{1,3,7} Rizi-bizi E: 812kcal Zsír: 30,87g Tel.zsír.: 5,91g Feh.: 43,30g CH: 86,75g H.Cuk: g Só: 0,76g Ca: 225,52mg
Energia:	893,00kcal	712,89kcal	752,54kcal	821,74kcal	746,21kcal	777,47kcal	811,73kcal
Zsír:	39,45g	26,65g	20,03g	31,01g	25,48g	37,00g	30,87g
Telített zsírsav:	6,69g	6,20g	2,35g	4,28g	5,11g	2,69g	5,91g
Fehérje:	51,96g	38,60g	34,82g	35,78g	41,76g	40,62g	43,30g
Szénhidrát:	79,64g	78,70g	106,67g	103,03g	85,15g	68,16g	86,75g
Hozzáadott cukor:	g	g	38,40g	9,99g	g	g	g
Só:	1,25g	0,91g	1,05g	0,28g	0,34g	2,56g	0,76g
Ca:	279,76mg	216,72mg	198,06mg	127,28mg	192,35mg	171,99mg	225,52mg

A változás jogát fenntartjuk!

Étlap



Szentgotthárd Kist. felnőtt és vendég B

2022. szeptember 26 - 2022. október 2

Étkezés	2022.09.26 Hétfő	2022.09.27 Kedd	2022.09.28 Szerda	2022.09.29 Csütörtök	2022.09.30 Péntek	2022.10.01 Szombat	2022.10.02 Vasárnap	
Ebéd	Húsleves cérnametéllel ^{1,8,9} Rántott sajt ^{1,3,7} Párolt zöldség E: 866kcal Zsír: 47,57g Tel.zsír.: 19,03g Feh.: 54,82g CH: 51,90g H.Cuk: g Só: 2,22g Ca: 936,71mg	Magyaros karalábéleves tésztával ¹ Brassói aprópecsenye Csemege uborka E: 475kcal Zsír: 26,33g Tel.zsír.: 1,84g Feh.: 30,48g CH: 26,98g H.Cuk: g Só: 0,73g Ca: 122,25mg	Hamis gulyásleves ⁹ Gyros tál ^{7,8} E: 1 059kcal Zsír: 41,24g Tel.zsír.: 9,96g Feh.: 59,07g CH: 106,80g H.Cuk: 0,28g Só: 3,82g Ca: 317,99mg	Paradicsomleves ^{1,9} Csirkemell hamburger ^{1,3,7,10} E: 543kcal Zsír: 17,37g Tel.zsír.: 3,66g Feh.: 33,07g CH: 62,97g H.Cuk: 10,27g Só: 0,98g Ca: 107,93mg	Zöldségleves ^{1,9} Rakott burgonya ^{3,7} Csemege uborka E: 484kcal Zsír: 21,45g Tel.zsír.: 6,54g Feh.: 17,65g CH: 53,74g H.Cuk: g Só: 1,45g Ca: 155,85mg			
Energia:	865,77kcal	475,29kcal	1 059,29kcal	543,32kcal	483,57kcal	kcal	kcal	
Zsír:	47,57g	26,33g	41,24g	17,37g	21,45g	g	g	
Telített zsírsav:	19,03g	1,84g	9,96g	3,66g	6,54g	g	g	
Fehérje:	54,82g	30,48g	59,07g	33,07g	17,65g	g	g	
Szénhidrát:	51,90g	26,98g	106,80g	62,97g	53,74g	g	g	
Hozzáadott cukor:	g	g	0,28g	10,27g	g	g	g	
Só:	2,22g	0,73g	3,82g	0,98g	1,45g	g	g	
Ca:	936,71mg	122,25mg	317,99mg	107,93mg	155,85mg	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!