

Étlap

Szentgotthárd Kistérség középiskolák

2022. szeptember 26 - 2022. szeptember 30



Étkezés	2022.09.26 Hétfő	2022.09.27 Kedd	2022.09.28 Szerda	2022.09.29 Csütörtök	2022.09.30 Péntek
Ebéd	Húsleves cérnametéllel ^{1,8,9} Finomfőzelék ^{1,7} Főtt virslí ⁶ E: 631kcal Tel.zsír.: 5,83g CH: 47,47g Só: 0,80g Zsír: 29,56g Feh.: 41,53g H.Cuk: g Ca: 257,48mg	Magyaros karalábéleves Sajtos halfilé ^{4,7,8} Petrezselymes rizs E: 713kcal Tel.zsír.: 6,20g CH: 78,70g Só: 0,91g Zsír: 26,65g Feh.: 38,60g H.Cuk: g Ca: 216,72mg	Gulyásleves Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Kakaós palacsinta ^{1,3,7} E: 758kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 103,78g Só: 1,05g Zsír: 21,98g Feh.: 34,77g H.Cuk: 35,40g Ca: 193,74mg	Paradicsomleves ^{1,9} Gombás sertésszelet ^{1,7} Bulgur ¹ E: 822kcal Tel.zsír.: 4,28g CH: 103,03g Só: 0,28g Zsír: 31,01g Feh.: 35,78g H.Cuk: 9,99g Ca: 127,28mg	Burgonyaleves ¹ Spenótos csirke ^{1,7,8} Tészta köret ^{1,3} E: 782kcal Tel.zsír.: 5,23g CH: 90,56g Só: 0,34g Zsír: 26,63g Feh.: 42,79g H.Cuk: g Ca: 194,15mg
Energia:	630,79kcal	712,89kcal	758,41kcal	821,74kcal	782,44kcal
Zsír:	29,56g	26,65g	21,98g	31,01g	26,63g
Telített zsírsav:	5,83g	6,20g	2,54g	4,28g	5,23g
Fehérje:	41,53g	38,60g	34,77g	35,78g	42,79g
Szénhidrát:	47,47g	78,70g	103,78g	103,03g	90,56g
Hozzáadott cukor:	g	g	35,40g	9,99g	g
Só:	0,80g	0,91g	1,05g	0,28g	0,34g
Ca:	257,48mg	216,72mg	193,74mg	127,28mg	194,15mg

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

A változás jogát fenntartjuk!