

Étlap



JUSTFOOD

Szombathely szociális 3x

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
Reggeli	Kalács foszlós ^{1,3,7} Tej 1,5% ⁷ E: 468kcal Tel.zsír.: 5,91g CH: 67,79g Só: 1,23g Zsír: 12,92g Feh.: 19,63g H.Cuk: 5,59g Ca: 365,93mg	Tojásrántotta ³ Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Paprika Tej 1,5% ⁷ E: 445kcal Tel.zsír.: 4,92g CH: 46,51g Só: 1,02g Zsír: 17,62g Feh.: 24,64g H.Cuk: g Ca: 392,56mg	Graham kenyér ^{1,3,7} Diós sajtkrém ^{7,8} Tej 1,5% ⁷ E: 459kcal Tel.zsír.: 11,85g CH: 50,17g Só: 1,48g Zsír: 24,28g Feh.: 20,05g H.Cuk: g Ca: 429,00mg	Gépsonka Paradicsom Tej 1,5% ⁷ Rozsos kenyér ^{1,3,7} E: 416kcal Tel.zsír.: 3,68g CH: 56,02g Só: 1,22g Zsír: 8,80g Feh.: 27,77g H.Cuk: g Ca: 382,62mg	Teljes kiőrlésű kifli ^{1,3,7} Kígyóuborka Snidlinges túrókrém ⁷ Tea E: 356kcal Tel.zsír.: 3,92g CH: 52,27g Só: 0,73g Zsír: 6,90g Feh.: 16,24g H.Cuk: 9,99g Ca: 86,26mg	Rozsos kenyér, zöldfűszeres sajtkrém, retek ^{1,3,7} Cspikebogyó tea E: 391kcal Tel.zsír.: 7,45g CH: 49,79g Só: 1,43g Zsír: 13,78g Feh.: 16,84g H.Cuk: 9,99g Ca: 357,35mg	Kakaó, kalács ^{1,3,7} E: 596kcal Tel.zsír.: 6,89g CH: 91,71g Só: 1,50g Zsír: 15,22g Feh.: 22,53g H.Cuk: 17,88g Ca: 388,25mg
Ebéd	Húsleves cérnamentéllel ^{1,8,9} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Finomfőzelék ^{1,7} Főtt virsli ⁶ E: 731kcal Tel.zsír.: 5,20g CH: 74,33g Só: 1,13g Zsír: 26,98g Feh.: 45,19g H.Cuk: g Ca: 265,64mg	Magyaros karalábéleves Sajtos halfilél ^{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: 717kcal Tel.zsír.: 2,30g CH: 98,93g Só: 0,98g Zsír: 19,89g Feh.: 34,09g H.Cuk: 33,40g Ca: 191,46mg	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: 710kcal Tel.zsír.: 4,88g CH: 81,55g Só: 0,34g Zsír: 23,40g Feh.: 41,19g H.Cuk: g Ca: 191,45mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Sajtos rúd ^{1,3,6,7} Székelykáposzta ^{1,7} E: 777kcal Tel.zsír.: 2,69g CH: 68,16g Só: 2,56g Zsír: 37,00g Feh.: 40,62g H.Cuk: g Ca: 171,99mg	Minstore leves ^{1,7,9} Töltött csirkecomb ^{1,3,7} Rizi-bizi E: 812kcal Tel.zsír.: 5,91g CH: 86,75g Só: 0,76g Zsír: 30,87g Feh.: 43,30g H.Cuk: g Ca: 225,52mg
Vacsora	Rántott sajt ^{1,3,7} Párolt zöldség E: 350kcal Tel.zsír.: 12,13g CH: 16,75g Só: 1,04g Zsír: 20,43g Feh.: 24,00g H.Cuk: g Ca: 605,23mg	Kefir ⁷ Kifli ^{1,3} E: 364kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 55,95g Só: 1,31g Zsír: 8,66g Feh.: 15,17g H.Cuk: g Ca: 286,88mg	Gyros tál ^{7,8} E: 373kcal Tel.zsír.: 1,83g CH: 45,91g Só: 0,42g Zsír: 8,11g Feh.: 23,81g H.Cuk: 0,14g Ca: 136,02mg	Csirkemell hamburger ^{1,3,7,10} E: 286kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 35,73g Só: 0,77g Zsír: 5,57g Feh.: 22,92g H.Cuk: 0,28g Ca: 58,23mg	Lekváros levél ^{1,3,7} E: 443kcal Tel.zsír.: g CH: 63,47g Só: 0,55g Zsír: 17,60g Feh.: 5,83g H.Cuk: g Ca: mg	Zsemle, főtt tojás, uborka ^{1,3,7} E: 322kcal Tel.zsír.: 2,20g CH: 44,14g Só: 0,73g Zsír: 9,01g Feh.: 15,75g H.Cuk: g Ca: 50,36mg	Sonkás szendvics ⁶ E: 38kcal Tel.zsír.: 0,15g CH: 1,00g Só: 0,98g Zsír: 0,50g Feh.: 7,00g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 548,48kcal	1 522,07kcal	1 548,89kcal	1 523,91kcal	1 508,53kcal	1 490,98kcal	1 445,72kcal
Zsír:	60,33g	52,93g	52,27g	45,37g	47,90g	59,79g	46,59g
Telített zsírsav:	23,23g	15,51g	15,97g	9,34g	8,80g	12,34g	12,95g
Fehérje:	88,82g	78,42g	77,95g	86,47g	63,26g	73,21g	72,83g
Szénhidrát:	158,87g	181,16g	195,01g	194,78g	197,29g	162,08g	179,46g
Hozzáadott cukor:	5,59g	g	33,54g	10,27g	9,99g	9,99g	17,88g
Só:	3,40g	3,24g	2,88g	2,27g	1,62g	4,72g	3,23g
Ca:	1 236,79mg	896,16mg	756,48mg	568,13mg	277,71mg	579,69mg	613,77mg

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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!