

Étlap

2022. október 3 - 2022. október 9

Menük	Étkezés	2022.10.03 Hétfő	2022.10.04 Kedd	2022.10.05 Szerda	2022.10.06 Csütörtök	2022.10.07 Péntek	2022.10.08 Szombat	2022.10.09 Vasárnap
A41 Szentgotthárd Kist. felnőtt és vendég A	Ebéd	Tojásleves ^{1,3} , Csirke nuggets ^{1,3} , Zöldséges bulgur ¹ , Tartármártás ^{3,7,10} E: 885kcal Tel.zsír: 7,72g CH: 76,27g Só: 1,34g Zsír: 52,71g Feh.: 28,46g H.Cuk: 0,20g Ca: 87,47mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Tarhonyáshús ¹ , Csemege uborka E: 724kcal Tel.zsír: 3,10g CH: 98,87g Só: 0,56g Zsír: 21,32g Feh.: 31,09g H.Cuk: 14,27g Ca: 137,27mg	Magyaros karfiolleves tészta nélkül ⁹ , Majorannás csirkeragu ^{1,7} , Párolt rizs, Alma E: 844kcal Tel.zsír: 4,61g CH: 101,47g Só: 0,19g Zsír: 41,30g Feh.: 28,68g H.Cuk: g Ca: 148,43mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Csontleves eperlevéllel ¹ , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Fasírt sertésből ^{1,3} E: 818kcal Tel.zsír: 4,08g CH: 95,25g Só: 1,29g Zsír: 31,39g Feh.: 35,44g H.Cuk: g Ca: 150,49mg	Sertésraguleves ^{3,7,9} , Aranygaluska ^{1,3,7,8} E: 889kcal Tel.zsír: 8,46g CH: 79,10g Só: 0,46g Zsír: 47,84g Feh.: 29,54g H.Cuk: 8,00g Ca: 183,06mg	Lencseleves ^{1,7,10} , Zúzapörkölt, Főtt burgonya E: 696kcal Tel.zsír: 5,45g CH: 66,75g Só: 0,28g Zsír: 31,71g Feh.: 34,71g H.Cuk: 0,50g Ca: 90,22mg	Fokhagymakrém leves ^{1,7,8} , Sertésszelet parasztosan, Párolt rizs E: 774kcal Tel.zsír: 8,37g CH: 77,31g Só: 0,95g Zsír: 37,71g Feh.: 29,46g H.Cuk: g Ca: 81,63mg
A42 Szentgotthárd Kist. felnőtt és vendég B	Ebéd	Tojásleves ^{1,3} , Milánói makaróni ^{1,7} E: 634kcal Tel.zsír: 11,10g CH: 54,45g Só: 2,63g Zsír: 33,76g Feh.: 27,27g H.Cuk: g Ca: 173,02mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Vasi dödölle ¹ E: 500kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 79,96g Só: 0,09g Zsír: 14,78g Feh.: 9,26g H.Cuk: 14,27g Ca: 80,48mg	Magyaros karfiolleves tészta nélkül ⁹ , Sajtós karaj, Pirított burgonya, Alma E: 643kcal Tel.zsír: 5,71g CH: 57,75g Só: 0,80g Zsír: 31,42g Feh.: 30,27g H.Cuk: g Ca: 204,20mg	Csontleves eperlevéllel ¹ , Csirkés cézár saláta ^{1,3,7} E: 367kcal Tel.zsír: 1,31g CH: 35,14g Só: 1,20g Zsír: 5,42g Feh.: 36,91g H.Cuk: g Ca: 199,23mg	Sertésraguleves ^{3,7,9} , Rántott karfiol ^{1,3} , Párolt rizs, Tartármártás ^{3,7,10} E: 1 246kcal Tel.zsír: 9,95g CH: 112,43g Só: 0,87g Zsír: 73,53g Feh.: 29,51g H.Cuk: 1,00g Ca: 166,94mg		

A változás jogát fenntartjuk!

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