

Étlap

Szentgotthárd Kistérség középiskolák

2022. október 3 - 2022. október 7



| Étkezés | 2022.10.03 Hétfő | 2022.10.04 Kedd | 2022.10.05 Szerda | 2022.10.06 Csütörtök | 2022.10.07 Péntek |
|-------------------|--|---|---|--|--|
| 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} Tarhonyás hús ¹ Csemege uborka E: 776kcal Tel.zsír: 3,32g CH: 101,08g Só: 0,52g Zsír: 25,71g Feh.: 31,74g H.Cuk: 14,27g Ca: 131,97mg | Magyaros karfiolleves tészta nélkül ⁹ Majorannás csirkeragu ^{1,7} Párolt rizs Alma E: 826kcal Tel.zsír: 4,55g CH: 97,51g Só: 0,20g Zsír: 41,28g Feh.: 28,14g H.Cuk: g Ca: 151,38mg | Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Csontleves eperlevéllel ¹ Burgonyafőzelék ^{1,7} Fasírt sertésből ^{1,3} E: 766kcal Tel.zsír: 3,47g CH: 95,25g Só: 1,29g Zsír: 25,71g Feh.: 35,21g H.Cuk: g Ca: 150,49mg | Sertésraguleves ^{3,7,9} Aranygaluska ^{1,3,7,8} E: 897kcal Tel.zsír: 8,46g CH: 81,10g Só: 0,46g Zsír: 47,84g Feh.: 29,54g H.Cuk: 10,00g Ca: 183,06mg |
| Energia: | 884,89kcal | 775,68kcal | 826,11kcal | 766,02kcal | 896,90kcal |
| Zsír: | 52,71g | 25,71g | 41,28g | 25,71g | 47,84g |
| Telített zsírsav: | 7,72g | 3,32g | 4,55g | 3,47g | 8,46g |
| Fehérje: | 28,46g | 31,74g | 28,14g | 35,21g | 29,54g |
| Szénhidrát: | 76,27g | 101,08g | 97,51g | 95,25g | 81,10g |
| Hozzáadott cukor: | 0,20g | 14,27g | g | g | 10,00g |
| Só: | 1,34g | 0,52g | 0,20g | 1,29g | 0,46g |
| Ca: | 87,47mg | 131,97mg | 151,38mg | 150,49mg | 183,06mg |

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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!