

## Étlap



## Szombathely szociális 3x

## 2022. október 3 - 2022. október 9

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
<b>Reggeli</b>	Müzli gyümölcsdarabokkal <sup>1</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup> E: 336kcal Tel.zsír.: 2,68g CH: 54,13g Só: 0,70g Zsír: 6,08g Feh.: 15,13g H.Cuk: 21,58g Ca: 375,96mg	Tejbedara kakaó szórattal <sup>1,7</sup> E: 376kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 68,62g Só: 0,37g Zsír: 4,82g Feh.: 13,76g H.Cuk: 23,98g Ca: 326,92mg	Teljes kiörlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Sajtkrém <sup>7,8</sup> Póréhagyma Tej 1,5% <sup>7</sup> E: 448kcal Tel.zsír.: 9,53g CH: 44,16g Só: 1,26g Zsír: 19,34g Feh.: 23,85g H.Cuk: g Ca: 626,30mg	Kifli <sup>1,3</sup> Retek Főtt tojás <sup>3</sup> Margarin Tej 1,5% <sup>7</sup> E: 545kcal Tel.zsír.: 6,93g CH: 63,48g Só: 1,47g Zsír: 20,42g Feh.: 26,50g H.Cuk: g Ca: 401,67mg	Teljes kiörlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Májkrem <sup>6</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup> Uborka E: 463kcal Tel.zsír.: 7,12g CH: 48,21g Só: 1,55g Zsír: 18,90g Feh.: 24,67g H.Cuk: g Ca: 369,49mg	Lilahagyma Margarin Csipkebogyó tea Francia kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 318kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 65,65g Só: 1,31g Zsír: 9,14g Feh.: 10,30g H.Cuk: 9,99g Ca: 33,73mg	Tejeskávé, kalács <sup>1,3,7</sup> E: 502kcal Tel.zsír.: 5,56g CH: 78,23g Só: 1,18g Zsír: 12,51g Feh.: 18,48g H.Cuk: 10,59g Ca: 314,16mg
<b>Ebéd</b>	Tojásleves <sup>1,3</sup> Csirke nuggets <sup>1,3</sup> Zöldséges bulgur <sup>1</sup> Tartármártás <sup>3,7,10</sup> E: 818kcal Tel.zsír.: 7,21g CH: 71,25g Só: 1,35g Zsír: 47,35g Feh.: 28,45g H.Cuk: 0,20g Ca: 87,66mg	Vegyes gyümölcsleves <sup>1,7</sup> Tarhonyás hús <sup>1</sup> Csemege uborka E: 760kcal Tel.zsír.: 3,09g CH: 101,60g Só: 0,56g Zsír: 23,73g Feh.: 31,86g H.Cuk: 14,27g Ca: 137,97mg	Magyaros karfiolleves tészta nélkül <sup>9</sup> Majorannás csirkeragu <sup>1,7</sup> Párolt rizs Alma E: 773kcal Tel.zsír.: 4,10g CH: 94,01g Só: 0,19g Zsír: 37,09g Feh.: 27,94g H.Cuk: g Ca: 146,13mg	Teljes kiörlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Csontleves eperlevéllel <sup>1</sup> Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> Fasírt sertésből <sup>1,3</sup> E: 751kcal Tel.zsír.: 3,23g CH: 95,25g Só: 1,29g Zsír: 23,91g Feh.: 35,44g H.Cuk: g Ca: 150,49mg	Sertésraguleves <sup>3,7,9</sup> Aranygaluska <sup>1,3,7,8</sup> E: 801kcal Tel.zsír.: 6,89g CH: 74,69g Só: 0,43g Zsír: 40,25g Feh.: 29,20g H.Cuk: 4,00g Ca: 172,82mg	Lencseleves <sup>1,7,10</sup> Zúzapörkölt Főtt burgonya E: 718kcal Tel.zsír.: 5,12g CH: 74,00g Só: 0,28g Zsír: 29,56g Feh.: 37,75g H.Cuk: 0,70g Ca: 98,15mg	Fokhagymakrém leves <sup>1,7,8</sup> Sertésszelet parasztosan Párolt rizs E: 747kcal Tel.zsír.: 8,03g CH: 77,31g Só: 0,95g Zsír: 34,72g Feh.: 29,46g H.Cuk: g Ca: 81,63mg
<b>Vacsora</b>	Milánói makaróni <sup>1,7</sup> E: 372kcal Tel.zsír.: 6,11g CH: 41,07g Só: 1,77g Zsír: 15,66g Feh.: 16,20g H.Cuk: g Ca: 87,44mg	Teljes kiörlésű zsemle <sup>1,3,7</sup> Diákcsemege szalámi Paradicsom E: 376kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 33,68g Só: 0,32g Zsír: 19,50g Feh.: 17,18g H.Cuk: g Ca: 19,79mg	Sajtos karaj <sup>7</sup> Pírtott burgonya E: 294kcal Tel.zsír.: 1,39g CH: 30,68g Só: 0,27g Zsír: 10,59g Feh.: 18,11g H.Cuk: g Ca: 51,86mg	Csirkés cézár saláta <sup>1,3,7</sup> E: 235kcal Tel.zsír.: 1,22g CH: 17,21g Só: 0,88g Zsír: 3,09g Feh.: 27,56g H.Cuk: g Ca: 134,90mg	Magos zsemle <sup>1,3,7,11</sup> Paradicsom Csirkemell sonka <sup>6</sup> E: 249kcal Tel.zsír.: 0,29g CH: 27,43g Só: 0,95g Zsír: 7,52g Feh.: 17,70g H.Cuk: g Ca: 63,07mg	Főtt kolbász <sup>6</sup> Bajor rozskenyér <sup>1,6</sup> Mustár <sup>10</sup> E: 499kcal Tel.zsír.: 4,32g CH: 67,35g Só: 3,76g Zsír: 15,75g Feh.: 19,60g H.Cuk: g Ca: 90,10mg	Császárszömlé, felvágott <sup>1,3,7</sup> E: 290kcal Tel.zsír.: 1,21g CH: 34,17g Só: 0,48g Zsír: 9,17g Feh.: 16,34g H.Cuk: g Ca: 73,15mg
Energia:	1 525,61kcal	1 511,81kcal	1 514,86kcal	1 530,44kcal	1 513,46kcal	1 535,39kcal	1 538,69kcal
Zsír:	69,09g	48,05g	67,02g	47,41g	66,67g	54,45g	56,40g
Telített zsírsav:	16,00g	5,39g	15,01g	11,38g	14,30g	12,04g	14,80g
Fehérje:	59,78g	62,79g	69,90g	89,50g	71,57g	67,64g	64,28g
Szénhidrát:	166,45g	203,90g	168,84g	175,94g	150,32g	207,00g	189,71g
Hozzáadott cukor:	21,78g	38,25g	g	g	4,00g	10,69g	10,59g
Só:	3,83g	1,25g	1,72g	3,64g	2,93g	5,35g	2,62g
Ca:	551,06mg	484,69mg	824,29mg	687,07mg	605,39mg	221,98mg	468,94mg

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. Zeller és azokból 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

Főszakács: Köbli Zsolt, Hérincs Gábor

MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu