

## Szombathely szociális 3x

## Étlap

2022. május 23 - 2022. május 29



Étkezés	2022.05.23 Hétfő	2022.05.24 Kedd	2022.05.25 Szerda	2022.05.26 Csütörtök	2022.05.27 Péntek	2022.05.28 Szombat	2022.05.29 Vasárnap
<b>Reggeli</b>	Nutella [1,5], Tej 1,5% [7], Kenyér [1,3,7]	Mákos rigó (FS) [1,3,7], Tejeskávé [7]	Retek, Főtt virsli [6], Tea, Félbarna kenyér [1,3,7]	Tejbedara kakaó szórattal [1,7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paradicsom, Csirkemell sonka [6], Tej 1,5% [7]	Briós [1,3,7], Karamellás tej [7]	Rozsos kenyér, margarin, csemege szalámi, uborka [1,3,7], Csipkebogyó tea
<b>Ebéd</b>	Csontleves eperlevéllel [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Székelykáposzta [1,7]	Eperkrém leves [1,7,8], Halrudacska [4], Párolt rizs, Vitamin saláta	Kertészleves [1,9], Húsgombóc paradicsommártással [1,3,9], Tört burgonya	Grízgaluska leves [1,3], Csirkemell vadasmártással [1,7,9,10], Tészta köret [1,3]	Sertésraguleves [3,7,9], Aranygaluska [1,3,7,8], Ivólé	Minestore leves [1,7,9], Sonkás rakott tészta [1,3,6,7]	Tavaszi karalábéleves tésztával [1,7,9], Rizses hús [9], Csemege uborka
<b>Vacsora</b>	Paradicsomos sajtos penne [1,7]	Sajtkrémes rúd [1,3,7]	Hamburger [1,3,6,7]	Túrógombóc [1,3,7]	Gyümölcsjoghurt [7], Csíkos kifli [1,3,7]	Félbarna kenyér, fokhagymás túrókrém, paprika [1,3,7]	Korpás kifli, kockasajt, retek [1,7]
Energia:	1 579,47kcal	1 450,17kcal	1 602,55kcal	1 829,73kcal	1 450,48kcal	1 571,97kcal	1 516,84kcal
Zsír:	46,26g	57,73g	58,82g	58,94g	57,64g	42,83g	58,70g
Fehérje:	78,27g	41,52g	73,28g	85,47g	62,38g	71,74g	65,84g
Szénhidrát:	208,54g	186,96g	189,77g	235,68g	164,06g	222,34g	177,96g
Só:	8,30g	2,84g	7,22g	5,93g	4,21g	8,87g	8,55g

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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!