

Szombathely szociális 3x

Étlap

2022. május 30 - 2022. június 5



Étkezés	2022.05.30 Hétfő	2022.05.31 Kedd	2022.06.01 Szerda	2022.06.02 Csütörtök	2022.06.03 Péntek	2022.06.04 Szombat	2022.06.05 Vasárnap
Reggeli	Zabkása almával, mazsolával [1,7]	Tojásrántotta [3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paprika, Tej 1,5% [7]	Kalács foszlós [1,3,7], Tej 1,5% [7]	Sonkás-sajtos melegszendvics [1,3,7], Retek, Tea	Magos zsemle, körözött, uborka [1,7,11], Tea	Kakaó, sokmagvas stangli [7]	Belga rozskenyér, margarin, szelet sajt [1,3,7], Csipkebogyó tea
Ebéd	Sajtkrém leves [1,7,8], Tarhonyás hús [1], Céklasaláta	Sárgaborsógulyás [1], Túrós táska [1,3,7], Gyümölcs	Paradicsomleves [1,9], Sült csirkecomb, Petrezselymes rizs, Vitamin saláta	Erőleves finommetélttel [1,3,8,9], Sóskafozelék [1,7], Főtt tojás [3], Főtt burgonya, Müzliszelet [1,5]	Zöldborsóleves [1], Mexikói sertéstokány, Bulgur [1]	Csirkeaprólék leves [1], Gombapörkölt, Galuska [1,3]	Rizsleves [9], Sertésszelet parasztosan, Petrezselymes burgonya
Vacsora	Rántott sajt [1,3,7], Párolt rizs, Tartármártás kefirrel [3,7,10]	Korpás zsemle [1,3,7], Tonhalkrém [4,10], Póréhagyma	Tojásos galuska [1,3,7], Fejessaláta	Sonkás pizza [1,3,7]	Császársömle [1,3,7], Húspástétom [1,6], Paradicsom	Félbarna kenyér, csirkemellsonka, uborka, margarin [1,3,6,7]	Rozsos kenyér, zöldfűszeres sajtkrém, retek [1,3,7]
Energia:	2 316,16kcal	1 602,61kcal	1 677,77kcal	1 973,64kcal	1 672,67kcal	1 502,29kcal	1 679,57kcal
Zsír:	116,84g	55,75g	58,73g	71,64g	58,20g	50,69g	80,09g
Fehérje:	91,71g	77,10g	60,47g	89,71g	68,17g	77,52g	76,44g
Szénhidrát:	218,84g	193,54g	233,34g	233,71g	217,86g	175,60g	160,56g
Só:	7,50g	5,73g	5,58g	6,50g	5,21g	8,57g	9,72g

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!