

## Szociális és Alkalmazotti étkező

2022-09-12 - 2022-09-18

	2022-09-12		2022-09-13		2022-09-14		2022-09-15		2022-09-16	
<b>Ebéd</b>	Tavaszi zöldség leves[1,3,9], Temesvári sertéstokány[1,7], párolt bulgur[1]		Köményleves[1], Csirkemell sokmagos bundában[1,3,11], Burgonyapüré [7]		Csontleves eperlevéllel [1], Vagdalt sertésből[1,3,7], Tökfőzelék[1,7]		Hagymaleves[1,7,8], rizses hús		Alma, Székelykáposzta[1,7], Kenyér félbarna ebédhez[1,3,7]	
	E: 471.4 kcal	E: 1943.9 KJ	E: 695.82 kcal	E: 2911.29 KJ	E: 446.78 kcal	E: 1865.98 KJ	E: 126.54 kcal	E: 529.43 KJ	E: 371.54 kcal	E: 1554.54 KJ
	Zsír: 28.63 g	Tel.zsír.: 2.79 g	Zsír: 39.08 g	Tel.zsír.: 5.36 g	Zsír: 19.53 g	Tel.zsír.: 2.7 g	Zsír: 8.07 g	Tel.zsír.: 2.89 g	Zsír: 15.63 g	Tel.zsír.: 2.11 g
	Feh.: 19.08 g	CH: 31.88 g	Feh.: 31.23 g	CH: 53.57 g	Feh.: 22.15 g	CH: 43.5 g	Feh.: 2.31 g	CH: 10.47 g	Feh.: 23.11 g	CH: 32.71 g
	Cuk: 0 g	Só: 3.16 g	Cuk: 0 g	Só: 3.1 g	Cuk: 0 g	Só: 2.55 g	Cuk: 0 g	Só: 0.51 g	Cuk: 0 g	Só: 2.67 g
	Ca: 89.21 mg	Vas: 2.2 mg	Ca: 118.3 mg	Vas: 1.99 mg	Ca: 124.99 mg	Vas: 1.83 mg	Ca: 47.68 mg	Vas: 0.37 mg	Ca: 134.76 mg	Vas: 2.32 mg

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

MealPlanner / Tex and Co Net Kft. [www.texandco.hu](http://www.texandco.hu)