

**Szociális Alkalmazott****2022-11-14 - 2022-11-20**

	2022-11-14		2022-11-15		2022-11-16		2022-11-17		2022-11-18	
<b>Ebéd</b>	Tojásleves[1,3], Pásztortarhonya[1]		Zöldség krémleves [1,7,9], Rántott halrúd mirelit (sütőben sütve)[1,3,4], Petrezselymes rizs		Olasz zöldségleves (Minestrone leves)[1,7,9], Budapest sertésragu , Tört burgonya		Vajgaluskaleves[1,3], Vagdalt sertésbőll[1,3,7], Burgonyafőzelék[1,7]		Lencseleves virslivel[1,6,7,10], Sajtos baconos fokhagymás spagetti[1,7]	
	E: 429.68 kcal	E: 1742.54 KJ	E: 527.43 kcal	E: 2205.84 KJ	E: 586.91 kcal	E: 2452.62 KJ	E: 450.98 kcal	E: 1886.9 KJ	E: 653.37 kcal	E: 2713.61 KJ
	Zsír: 14.94 g	Tel.zsír.: 3.61 g	Zsír: 18.3 g	Tel.zsír.: 2.66 g	Zsír: 24.66 g	Tel.zsír.: 3.95 g	Zsír: 18.96 g	Tel.zsír.: 2.78 g	Zsír: 26.17 g	Tel.zsír.: 9.43 g
	Feh.: 14.11 g	CH: 58.99 g	Feh.: 16.98 g	CH: 72.32 g	Feh.: 31.65 g	CH: 58.28 g	Feh.: 21.02 g	CH: 47.13 g	Feh.: 31.24 g	CH: 71.83 g
	Cuk: 0 g	Só: 2.11 g	Cuk: 0 g	Só: 2.34 g	Cuk: 0 g	Só: 3 g	Cuk: 0 g	Só: 2.36 g	Cuk: 0.3 g	Só: 2.74 g
	Ca: 37.39 mg	Vas: 1.77 mg	Ca: 72.69 mg	Vas: 0.94 mg	Ca: 167.84 mg	Vas: 4.67 mg	Ca: 82.21 mg	Vas: 1.62 mg	Ca: 223.19 mg	Vas: 3.89 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 -										
MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu										