

Szociális (3x) 7 napos

Étkezés	2023.01.30 Hétfő	2023.01.31 Kedd	2023.02.01 Szerda	2023.02.02 Csütörtök	2023.02.03 Péntek	2023.02.04 Szombat	2023.02.05 Vasárnap
Reggeli	Müzli gyümölcsdarabokkal [1], Tej 1,5% [7] E: 336kcal Tel.zsír: 2,63g CH: 54,13g Só: 0,70g Zsír: 6,08g Feh.: 15,13g H.Cuk: 21,58g Ca: 375,96mg	Teljes kiőrlésű kenyér, tojáskrém, pöréahagyma [1,3,7,10], Tej 1,5% [7] E: 491kcal Tel.zsír: 5,15g CH: 58,34g Só: 2,07g Zsír: 15,95g Feh.: 24,52g H.Cuk: g Ca: 417,82mg	Kakaós csiga [1,3,7], Tej 1,5% [7] E: 410kcal Tel.zsír: 2,44g CH: 47,93g Só: 0,77g Zsír: 17,25g Feh.: 14,78g H.Cuk: g Ca: 342,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Diós sajtkrém [7,8], Kigyóuborka, Tea E: 558kcal Tel.zsír: 14,29g CH: 51,96g Só: 1,06g Zsír: 31,83g Feh.: 14,25g H.Cuk: 9,99g Ca: 146,40mg	Sonkás-sajtos melegszendvics [1,7], Paprika, Tej 1,5% [7] E: 484kcal Tel.zsír: 6,16g CH: 52,51g Só: 2,13g Zsír: 13,48g Feh.: 34,64g H.Cuk: g Ca: 507,40mg	Snidlinges túrókrém [7,11], Csipkebogyó tea, Rozsos kenyér [1] E: 346kcal Tel.zsír: 2,83g CH: 50,51g Só: 0,86g Zsír: 8,71g Feh.: 15,77g H.Cuk: 9,99g Ca: 115,03mg	Kakaó, sokmagvas stangli [7,11] E: 388kcal Tel.zsír: 2,56g CH: 67,58g Só: 1,22g Zsír: 5,92g Feh.: 15,71g H.Cuk: 23,88g Ca: 379,35mg
Ebéd	Sajtkrém leves [1,7,8], Rizses hús [9], Csemege uborka E: 725kcal Tel.zsír: 11,38g CH: 55,59g Só: 1,49g Zsír: 36,09g Feh.: 42,26g H.Cuk: g Ca: 347,16mg	Csontleves cérnametéllel [1], Húsgombóc paradicsommártással [1,3,9], Tört burgonya E: 712kcal Tel.zsír: 1,58g CH: 92,75g Só: 0,48g Zsír: 22,67g Feh.: 31,17g H.Cuk: 9,99g Ca: 97,16mg	Magyaros karalábéleves, Csirkepaprikás [1,7], Tészta köret [1,3] E: 786kcal Tel.zsír: 5,62g CH: 80,97g Só: 0,49g Zsír: 32,82g Feh.: 40,03g H.Cuk: g Ca: 118,48mg	Májgombóc leves [1,3], Rántott sertésborda [1,3], Petrezselymes burgonya E: 715kcal Tel.zsír: 4,08g CH: 68,14g Só: 1,07g Zsír: 29,50g Feh.: 41,87g H.Cuk: g Ca: 97,37mg	Meggyes Ha-Si [1,3,7], Fasírt csirkéből [1,3], Kelkáposzta főzelék [1] E: 774kcal Tel.zsír: 2,07g CH: 81,04g Só: 0,91g Zsír: 41,00g Feh.: 27,58g H.Cuk: g Ca: 120,30mg	Kertészleves [1,9], Spagetti carbonara [1,7] E: 748kcal Tel.zsír: 10,09g CH: 85,17g Só: 1,34g Zsír: 30,57g Feh.: 15,77g H.Cuk: g Ca: 308,73mg	Csirkeaprólék leves [1], Brassói aprópecsenye, Píritott burgonya E: 733kcal Tel.zsír: 5,54g CH: 48,91g Só: 0,56g Zsír: 37,61g Feh.: 47,43g H.Cuk: g Ca: 86,78mg
Vacsora	Sült tészta [1,6] E: 334kcal Tel.zsír: 0,57g CH: 58,81g Só: 0,28g Zsír: 6,20g Feh.: 10,29g H.Cuk: g Ca: 17,16mg	Sajtos pogácsa [1,3,7] E: 300kcal Tel.zsír: g CH: 30,96g Só: 0,32g Zsír: 14,80g Feh.: 7,04g H.Cuk: g Ca: mg	Gyros tál [7,8] E: 337kcal Tel.zsír: 2,12g CH: 40,17g Só: 0,44g Zsír: 8,29g Feh.: 20,17g H.Cuk: 0,28g Ca: 134,99mg	Vasi dödőlle [1], Tejföl öntet [7] E: 272kcal Tel.zsír: 1,79g CH: 35,77g Só: 0,04g Zsír: 11,64g Feh.: 5,34g H.Cuk: g Ca: 33,79mg	Teljes kiőrlésű kifli [1,7], Kockasajt [7] E: 276kcal Tel.zsír: 1,09g CH: 40,66g Só: 0,68g Zsír: 6,47g Feh.: 10,39g H.Cuk: g Ca: 16,80mg	Pizzás csiga [1,7] E: 441kcal Tel.zsír: g CH: 46,00g Só: g Zsír: 23,00g Feh.: 9,00g H.Cuk: g Ca: mg	Félbarna kenyér, csirkemellsonka, uborka, margarin [1,6] E: 259kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 47,07g Só: 1,51g Zsír: 4,15g Feh.: 21,77g H.Cuk: g Ca: 36,00mg
Energia:	1 394,31kcal	1 502,99kcal	1 532,90kcal	1 545,48kcal	1 533,98kcal	1 535,06kcal	1 379,35kcal
Zsír:	48,37g	53,43g	58,37g	72,97g	60,96g	62,27g	47,68g
Telített zsírsav:	14,63g	6,73g	10,18g	20,15g	9,32g	12,93g	9,08g
Fehérje:	67,68g	62,73g	74,97g	61,46g	72,61g	56,76g	84,90g
Szénhidrát:	168,54g	182,04g	169,07g	155,87g	174,21g	181,68g	163,56g
Hozzáadott cukor:	21,58g	9,99g	0,28g	9,99g	g	9,99g	23,88g
Só:	2,47g	2,87g	1,70g	2,17g	3,72g	2,20g	3,30g
Ca:	740,28mg	514,98mg	595,47mg	277,56mg	644,50mg	423,76mg	502,12mg

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. Csillagfűrt