

Szociális (ebéd) 7 napos

Étkezés	2023.03.27 Hétfő	2023.03.28 Kedd	2023.03.29 Szerda	2023.03.30 Csütörtök	2023.03.31 Péntek	2023.04.01 Szombat	2023.04.02 Vasárnap
Ebéd	Kertészleves ^{1,9} Tökfőzelék ^{1,7} Sertéspörkölt E: 744kcal Zsír: 50,37g Tel.zsír.: 4,64g Feh.: 24,89g CH: 44,46g H.Cuk: g Só: 0,36g Ca: 145,57mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} Csirke nuggets ^{1,3} Burgonyapüré ⁷ Vitamin saláta E: 745kcal Zsír: 27,99g Tel.zsír.: 6,26g Feh.: 23,98g CH: 96,20g H.Cuk: 14,27g Só: 1,31g Ca: 175,27mg	Csontleves ⁹ Köményes sertéssült Párolt rizs Poréahagymamártás ^{1,7} E: 738kcal Zsír: 34,70g Tel.zsír.: 2,16g Feh.: 29,24g CH: 73,64g H.Cuk: g Só: 0,54g Ca: 150,68mg	Grízgaluska leves ^{1,3} Vadas csirke tésztával ^{1,7,9,10} E: 755kcal Zsír: 17,53g Tel.zsír.: 3,94g Feh.: 43,62g CH: 103,78g H.Cuk: 1,95g Só: 0,76g Ca: 153,68mg	Sárgaborsógulyás ¹ Dejós tészta ^{1,8} E: 767kcal Zsír: 23,50g Tel.zsír.: 1,10g Feh.: 43,13g CH: 93,95g H.Cuk: 3,50g Só: 0,19g Ca: 77,74mg	Korhelyleves ^{1,6,7} Gombapörkölt Tészta köret ^{1,3} E: 730kcal Zsír: 32,76g Tel.zsír.: 8,81g Feh.: 29,59g CH: 74,42g H.Cuk: g Só: 1,79g Ca: 137,91mg	Zöldségrétes leves ^{1,7,9} Levesgyöngy betét ^{1,3,7} Sült csirkecomb Rizi-bizi E: 701kcal Zsír: 35,99g Tel.zsír.: 4,40g Feh.: 26,59g CH: 75,76g H.Cuk: g Só: 0,39g Ca: 123,41mg
Energia:	744,23kcal	744,65kcal	737,65kcal	754,56kcal	767,25kcal	730,12kcal	700,71kcal
Zsír:	50,37g	27,99g	34,70g	17,53g	23,50g	32,76g	35,99g
Telített zsírsav:	4,64g	6,26g	2,16g	3,94g	1,10g	8,81g	4,40g
Fehérje:	24,89g	23,98g	29,24g	43,62g	43,13g	29,59g	26,59g
Szénhidrát:	44,46g	96,20g	73,64g	103,78g	93,95g	74,42g	75,76g
Hozzáadott cukor:	g	14,27g	g	1,95g	3,50g	g	g
Só:	0,36g	1,31g	0,54g	0,76g	0,19g	1,79g	0,39g
Ca:	145,57mg	175,27mg	150,68mg	153,68mg	77,74mg	137,91mg	123,41mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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