

Szociális (ebéd) 7 napos

Étkezés	2023.04.03 Hétfő	2023.04.04 Kedd	2023.04.05 Szerda	2023.04.06 Csütörtök	2023.04.07 Péntek	2023.04.08 Szombat	2023.04.09 Vasárnap
Ebéd	Vajgaluska leves ^{1,3} Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Zöldborsó főzelék ^{1,7} Sertés aprópecsenye ¹ E: 767kcal Zsír: 33,73g Tel.zsír.: 1,80g Feh.: 38,55g CH: 73,67g H.Cuk: g Só: 0,73g Ca: 217,72mg	Frankfurti leves ^{1,6,7} Grízes tészta ¹ Kenyer ¹ E: 796kcal Zsír: 20,52g Tel.zsír.: 4,71g Feh.: 27,99g CH: 130,32g H.Cuk: 22,29g Só: 0,27g Ca: 124,16mg	Paradicsomleves ^{1,3,9} Gombás csirkeragu ¹ Tört burgonya Kivi E: 776kcal Zsír: 27,26g Tel.zsír.: 3,04g Feh.: 39,91g CH: 87,76g H.Cuk: g Só: 0,32g Ca: 112,21mg	Márgombóc leves ^{1,3} Mexikói sertésszelet Tészta köret ¹ E: 756kcal Zsír: 25,74g Tel.zsír.: 2,64g Feh.: 44,40g CH: 84,74g H.Cuk: g Só: 0,64g Ca: 108,62mg	Tarhonyaleves ¹ Roston sült hal ⁴ Párolt rizs Sajtmártás ^{1,7,8} E: 784kcal Zsír: 26,18g Tel.zsír.: 8,49g Feh.: 39,09g CH: 91,66g H.Cuk: 0,41g Só: 1,33g Ca: 317,35mg	Fejtett bableves ^{1,9} Paprikás krumpli Kenyer ¹ Csemege uborka E: 748kcal Zsír: 18,01g Tel.zsír.: 1,71g Feh.: 27,65g CH: 134,74g H.Cuk: g Só: 0,77g Ca: 144,42mg	Zellerkrém leves ^{1,3,7,8} Hentestokány Főtt rizs E: 722kcal Zsír: 31,98g Tel.zsír.: 7,59g Feh.: 30,60g CH: 73,17g H.Cuk: g Só: 0,68g Ca: 87,15mg
Energia:	766,67kcal	796,42kcal	776,31kcal	756,38kcal	783,83kcal	748,31kcal	721,76kcal
Zsír:	33,73g	20,52g	27,26g	25,74g	26,18g	18,01g	31,98g
Telített zsírsav:	1,80g	4,71g	3,04g	2,64g	8,49g	1,71g	7,59g
Fehérje:	38,55g	27,99g	39,91g	44,40g	39,09g	27,65g	30,60g
Szénhidrát:	73,67g	130,32g	87,76g	84,74g	91,66g	134,74g	73,17g
Hozzáadott cukor:	g	22,29g	g	g	0,41g	g	g
Só:	0,73g	0,27g	0,32g	0,64g	1,33g	0,77g	0,68g
Ca:	217,72mg	124,16mg	112,21mg	108,62mg	317,35mg	144,42mg	87,15mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt