

Szociális (ebéd) 7 napos

Étkezés	2023.11.27 Hétfő	2023.11.28 Kedd	2023.11.29 Szerda	2023.11.30 Csütörtök	2023.12.01 Péntek	2023.12.02 Szombat	2023.12.03 Vasárnap
Ebéd	Csontleves cérnametélttel ¹ Csirkés penne ^{1,3,7} Alma E: 705kcal Zsír: 17,49g Tel.zsír.: 5,59g Feh.: 44,59g CH: 90,06g H.Cuk: g Só: 0,70g Ca: 260,93mg	Paradicsomleves ^{1,9} Vagdalt ^{1,3} Sütőtökös burgonyapüré ^{7,8} Vitamin saláta E: 724kcal Zsír: 24,00g Tel.zsír.: 2,82g Feh.: 34,44g CH: 90,15g H.Cuk: 3,00g Só: 0,83g Ca: 204,42mg	Vajgaluska leves ^{1,3} Zöldbabfőzelék ^{1,7} Sertéspörkölt Félbarna kenyér ¹ E: 818kcal Zsír: 37,06g Tel.zsír.: 3,14g Feh.: 35,78g CH: 94,75g H.Cuk: g Só: 0,89g Ca: 209,09mg	Magyaros karfiolléves tészta nélkül ⁹ Lecsós sertésszelet Párolt rizs E: 740kcal Zsír: 27,48g Tel.zsír.: 1,48g Feh.: 33,03g CH: 87,57g H.Cuk: g Só: 0,35g Ca: 86,54mg	Csirkeraguleves ^{1,9} Aranygaluska ^{1,3,7,8} Vaníliásodó ^{1,3,7} E: 829kcal Zsír: 29,62g Tel.zsír.: 6,71g Feh.: 39,25g CH: 97,40g H.Cuk: 16,99g Só: 0,50g Ca: 238,14mg	Tepertős hatszög ^{1,3,7} Teljes kiőrlésű kenyér ebéd ¹ Kelkáposzta főzelék ¹ Főtt virsli ⁶ E: 829kcal Zsír: 37,00g Tel.zsír.: 4,15g Feh.: 33,22g CH: 83,31g H.Cuk: g Só: 0,93g Ca: 140,37mg	Zellerkrém leves ^{1,3,7,8} Sült csirkecomb Rizi-bizi E: 705kcal Zsír: 35,91g Tel.zsír.: 4,84g Feh.: 30,00g CH: 78,34g H.Cuk: g Só: 0,27g Ca: 95,62mg
Energia:	704,77kcal	723,74kcal	818,16kcal	740,43kcal	829,09kcal	828,71kcal	705,43kcal
Zsír:	17,49g	24,00g	37,06g	27,48g	29,62g	37,00g	35,91g
Telített zsírsav:	5,59g	2,82g	3,14g	1,48g	6,71g	4,15g	4,84g
Fehérje:	44,59g	34,44g	35,78g	33,03g	39,25g	33,22g	30,00g
Szénhidrát:	90,06g	90,15g	94,75g	87,57g	97,40g	83,31g	78,34g
Hozzáadott cukor:	g	3,00g	g	g	16,99g	g	g
Só:	0,70g	0,83g	0,89g	0,35g	0,50g	0,93g	0,27g
Ca:	260,93mg	204,42mg	209,09mg	86,54mg	238,14mg	140,37mg	95,62mg

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. Csillagfürt