

Szociális (ebéd) 7 napos

Étkezés	2023.12.04 Hétfő	2023.12.05 Kedd	2023.12.06 Szerda	2023.12.07 Csütörtök	2023.12.08 Péntek	2023.12.09 Szombat	2023.12.10 Vasárnap
Ebéd	Lebbencsleves ¹ Zöldborsó főzelék ^{1,7} Rántott párizsi ^{1,3,6} E: 758kcal Zsír: 34,99g Tel.zsír.: 3,26g Feh.: 33,85g CH: 74,08g H.Cuk: g Só: 0,57g Ca: 174,63mg	Brokkolikrém leves ^{1,3,7} Sajtos karaj ⁷ Zöldséges rizs E: 848kcal Zsír: 44,77g Tel.zsír.: 7,75g Feh.: 32,76g CH: 73,51g H.Cuk: g Só: 0,69g Ca: 211,14mg	Húsleves cérnametéllel ^{1,8,9} Húsgombóc paradicsommártással ^{1,3,9} Főtt burgonya E: 785kcal Zsír: 21,58g Tel.zsír.: 0,98g Feh.: 47,06g CH: 96,75g H.Cuk: 9,99g Só: 0,70g Ca: 119,43mg	Köménymaglevés pirított kenyérkockával ¹ Vadas csirke tésztával ^{1,7,9,10} Alma E: 746kcal Zsír: 10,77g Tel.zsír.: 2,48g Feh.: 43,60g CH: 115,90g H.Cuk: 1,95g Só: 0,65g Ca: 154,44mg	Babgulyás ^{1,9} Szilvalekváros gombóc ^{1,3} E: 759kcal Zsír: 12,52g Tel.zsír.: 1,10g Feh.: 28,35g CH: 131,18g H.Cuk: 27,50g Só: 1,87g Ca: 113,64mg	Málgombóc leves ^{1,3} Pásztortarhonya ¹ E: 761kcal Zsír: 23,75g Tel.zsír.: 7,68g Feh.: 30,82g CH: 105,03g H.Cuk: g Só: 1,14g Ca: 91,96mg	Fokhagymakrém leves ^{1,7,8} Majorannás aprópecsenye ^{1,7} Főtt rizs E: 789kcal Zsír: 37,37g Tel.zsír.: 4,82g Feh.: 27,13g CH: 79,67g H.Cuk: g Só: 0,24g Ca: 90,75mg
Energia:	757,85kcal	847,67kcal	785,33kcal	745,75kcal	759,45kcal	761,11kcal	789,28kcal
Zsír:	34,99g	44,77g	21,58g	10,77g	12,52g	23,75g	37,37g
Telített zsírsav:	3,26g	7,75g	0,98g	2,48g	1,10g	7,68g	4,82g
Fehérje:	33,85g	32,76g	47,06g	43,60g	28,35g	30,82g	27,13g
Szénhidrát:	74,08g	73,51g	96,75g	115,90g	131,18g	105,03g	79,67g
Hozzáadott cukor:	g	g	9,99g	1,95g	27,50g	g	g
Só:	0,57g	0,69g	0,70g	0,65g	1,87g	1,14g	0,24g
Ca:	174,63mg	211,14mg	119,43mg	154,44mg	113,64mg	91,96mg	90,75mg

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