

Szociális (ebéd) 7 napos

Étkezés	2024.04.01 Hétfő	2024.04.02 Kedd	2024.04.03 Szerda	2024.04.04 Csütörtök	2024.04.05 Péntek	2024.04.06 Szombat	2024.04.07 Vasárnap
Ebéd	Zöldségleves ^{1,9} Sertéspörkölt Főtt rizs Csoki szelet ^{1,5,6,7,8} Csemege uborka E: 809kcal Zsír: 33,94g Tel.zsír.: 0,95g Feh.: 27,75g CH: 92,25g H.Cuk: g Só: 0,66g Ca: 118,15mg	Teljes kiőrlésű kenyér ebéd ¹ Húsleves cérnametéllel ^{1,9} Tökfőzelék ^{*1,7} Főtt baromfivirslő ⁶ E: 797kcal Zsír: 31,06g Tel.zsír.: 7,48g Feh.: 43,82g CH: 82,38g H.Cuk: g Só: 0,84g Ca: 206,40mg	Reszelttészta leves ^{1,3,9} Fasírt sertésből* (főétel) ^{1,3} Zöldséges bulgur ¹ E: 747kcal Zsír: 20,84g Tel.zsír.: 1,64g Feh.: 41,80g CH: 98,60g H.Cuk: g Só: 0,78g Ca: 147,25mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3} Mákos tészta ^{*1,3} E: 942kcal Zsír: 37,98g Tel.zsír.: 3,83g Feh.: 35,99g CH: 114,79g H.Cuk: 5,00g Só: 0,18g Ca: 319,46mg	Zellerkrém leves ^{1,3,7,8,9} Levesgyöngy betét ^{1,3,7} Pirított csirkemáj* Burgonyapüré ^{*7} Céklasaláta E: 878kcal Zsír: 40,70g Tel.zsír.: 12,14g Feh.: 44,98g CH: 80,93g H.Cuk: 7,99g Só: 1,08g Ca: 269,04mg	Köményleves ^{*1} Húsos rakott tészta ^{*1,3,7} E: 784kcal Zsír: 27,72g Tel.zsír.: 7,18g Feh.: 41,24g CH: 89,77g H.Cuk: g Só: 1,12g Ca: 252,44mg	Magyaros gombaleves* tésztával ^{1,3,9} Borsos tokány Vegyes köret* Csalamádé* E: 841kcal Zsír: 22,73g Tel.zsír.: 2,35g Feh.: 41,33g CH: 114,52g H.Cuk: 5,00g Só: 1,69g Ca: 110,89mg
Energia:	809,28kcal	797,31kcal	747,11kcal	941,64kcal	877,86kcal	783,88kcal	840,99kcal
Zsír:	33,94g	31,06g	20,84g	37,98g	40,70g	27,72g	22,73g
Telített zsírsav:	0,95g	7,48g	1,64g	3,83g	12,14g	7,18g	2,35g
Fehérje:	27,75g	43,82g	41,80g	35,99g	44,98g	41,24g	41,33g
Szénhidrát:	92,25g	82,38g	98,60g	114,79g	80,93g	89,77g	114,52g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	5,00g	7,99g	g	5,00g
Só:	0,66g	0,84g	0,78g	0,18g	1,08g	1,12g	1,69g
Ca:	118,15mg	206,40mg	147,25mg	319,46mg	269,04mg	252,44mg	110,89mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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. Csillagfürt