

Szociális (ebéd) 7 napos

Étkezés	2024.04.08 Hétfő	2024.04.09 Kedd	2024.04.10 Szerda	2024.04.11 Csütörtök	2024.04.12 Péntek	2024.04.13 Szombat	2024.04.14 Vasárnap
Ebéd	Vajgaluska leves ^{1,3} Zöldborsó főzelék ^{1,7} Fűszeres csirkecsikok* Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 758kcal Zsír: 14,06g Tel.zsír.: 1,89g Feh.: 54,51g CH: 101,48g H.Cuk: g Só: 1,31g Ca: 238,35mg	Csontleves eperlevéllel* ^{1,3} Tarhonyás hús* ^{1,3} Csemege uborka E: 802kcal Zsír: 18,25g Tel.zsír.: 1,04g Feh.: 42,50g CH: 114,64g H.Cuk: g Só: 1,60g Ca: 163,40mg	Sütőtökrém leves ^{1,7} Levesgyöngy betét ^{1,3,7} Rántott sertésborda ^{1,3} Petrezselymes burgonya* E: 816kcal Zsír: 33,27g Tel.zsír.: 5,61g Feh.: 34,94g CH: 91,17g H.Cuk: 1,00g Só: 0,93g Ca: 120,14mg	Magyaros* karfiolléves tésztával ^{1,3,9} Gombás csirkeragu* ¹ Párolt rizs E: 807kcal Zsír: 23,52g Tel.zsír.: 3,15g Feh.: 42,42g CH: 103,71g H.Cuk: g Só: 0,52g Ca: 99,59mg	Sertésraguleves ^{1,3,9} Dejős tészta* ^{1,8} Gyümölcslé E: 808kcal Zsír: 18,95g Tel.zsír.: 0,75g Feh.: 37,49g CH: 119,62g H.Cuk: 3,50g Só: 0,52g Ca: 82,47mg	Székelypáposzta ^{1,7} Tepertős hatszög* ^{1,3,7} E: 744kcal Zsír: 38,84g Tel.zsír.: 3,89g Feh.: 37,22g CH: 53,08g H.Cuk: g Só: 1,53g Ca: 197,64mg	Magyaros karalábéleves Lecsós sertésszelet Pírtott burgonya E: 709kcal Zsír: 35,85g Tel.zsír.: 2,13g Feh.: 31,43g CH: 62,52g H.Cuk: g Só: 0,39g Ca: 83,44mg
Energia:	758,19kcal	801,99kcal	816,00kcal	807,40kcal	808,45kcal	743,82kcal	709,43kcal
Zsír:	14,06g	18,25g	33,27g	23,52g	18,95g	38,84g	35,85g
Telített zsírsav:	1,89g	1,04g	5,61g	3,15g	0,75g	3,89g	2,13g
Fehérje:	54,51g	42,50g	34,94g	42,42g	37,49g	37,22g	31,43g
Szénhidrát:	101,48g	114,64g	91,17g	103,71g	119,62g	53,08g	62,52g
Hozzáadott cukor:	g	g	1,00g	g	3,50g	g	g
Só:	1,31g	1,60g	0,93g	0,52g	0,52g	1,53g	0,39g
Ca:	238,35mg	163,40mg	120,14mg	99,59mg	82,47mg	197,64mg	83,44mg

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