

Szociális (ebéd) 7 napos

Étkezés	2024.05.13 Hétfő	2024.05.14 Kedd	2024.05.15 Szerda	2024.05.16 Csütörtök	2024.05.17 Péntek	2024.05.18 Szombat	2024.05.19 Vasárnap
Ebéd	Zöldborsólevés eperlevéllel ¹ Csirkepörkölt* Tészta köret ^{1,3} Csemege uborka E: 743kcal Zsír: 14,88g Tel.zsír.: 1,17g Feh.: 46,73g CH: 103,90g H.Cuk: g Só: 0,59g Ca: 127,09mg	Brokkolikrém leves ^{1,7} Levesgyöngy betét ^{1,3,7} Göngyölt sertéskaraj ^{1,3} Tavaszi rizs E: 769kcal Zsír: 31,27g Tel.zsír.: 4,51g Feh.: 34,44g CH: 83,38g H.Cuk: g Só: 0,69g Ca: 156,13mg	Babgulyás* ^{1,3} Teljes kiőrlésű kenyér ebéd ¹ Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 942kcal Zsír: 33,76g Tel.zsír.: 0,33g Feh.: 36,66g CH: 114,08g H.Cuk: g Só: 1,52g Ca: 91,72mg	Málgombóc leves ^{1,3} Sóskafozelék* ^{1,7} Tört burgonya Főtt tojás* ³ E: 741kcal Zsír: 20,71g Tel.zsír.: 6,18g Feh.: 37,80g CH: 92,14g H.Cuk: 9,99g Só: 0,96g Ca: 291,87mg	Húsleves cénametéllel ^{1,9} Amerikai fasírt ^{1,3} Bulgur ¹ Fejessaláta* E: 787kcal Zsír: 17,31g Tel.zsír.: 1,92g Feh.: 53,25g CH: 110,36g H.Cuk: 5,00g Só: 0,95g Ca: 170,90mg	Kertészleves tésztával ^{1,9} Paprikás krumpli ⁶ Céklasaláta Alma E: 773kcal Zsír: 33,87g Tel.zsír.: 6,85g Feh.: 23,22g CH: 91,00g H.Cuk: 7,99g Só: 1,95g Ca: 138,46mg	Magyaros zellerleves tésztával ^{1,9} Bakonyi sertésragu ^{1,7} Tészta köret ¹ E: 719kcal Zsír: 27,90g Tel.zsír.: 5,86g Feh.: 35,29g CH: 77,12g H.Cuk: g Só: 0,81g Ca: 123,05mg
Energia:	743,31kcal	768,85kcal	942,35kcal	740,92kcal	787,37kcal	773,17kcal	719,45kcal
Zsír:	14,88g	31,27g	33,76g	20,71g	17,31g	33,87g	27,90g
Telített zsírsav:	1,17g	4,51g	0,33g	6,18g	1,92g	6,85g	5,86g
Fehérje:	46,73g	34,44g	36,66g	37,80g	53,25g	23,22g	35,29g
Szénhidrát:	103,90g	83,38g	114,08g	92,14g	110,36g	91,00g	77,12g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	9,99g	5,00g	7,99g	g
Só:	0,59g	0,69g	1,52g	0,96g	0,95g	1,95g	0,81g
Ca:	127,09mg	156,13mg	91,72mg	291,87mg	170,90mg	138,46mg	123,05mg

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