

Szociális (ebéd) 7 napos

Étlap

2024. április 22 - 2024. április 28

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek	2024.04.27 Szombat	2024.04.28 Vasárnap
Ebéd	Magyaros zellerleves tésztával ^{1,9} Bolognai makaróni ^{1,7} Alma E: 774kcal Zsír: 38,20g Tel.zsír.: 4,56g Feh.: 29,25g CH: 76,91g H.Cuk: g Só: 0,74g Ca: 216,65mg	Kertészleves ^{1,9} Burgonyafőzelék ^{*1,7} Fasírt sertésből* (főétel) ^{1,3} Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 815kcal Zsír: 26,52g Tel.zsír.: 3,54g Feh.: 40,72g CH: 100,70g H.Cuk: g Só: 1,16g Ca: 136,12mg	Brokkolikrém leves árpagyönggyel ^{1,3,7} Csirkepörkölt* Párolt rizs* E: 683kcal Zsír: 20,89g Tel.zsír.: 3,66g Feh.: 37,05g CH: 85,41g H.Cuk: g Só: 0,26g Ca: 122,53mg	Köményleves ^{*1} Gombás sertésszelet ^{1,7} Kenyérkocka ¹ Bulgur ¹ E: 825kcal Zsír: 21,17g Tel.zsír.: 3,27g Feh.: 43,93g CH: 117,38g H.Cuk: 7,02g Só: 0,50g Ca: 169,16mg	Palócleves ^{*1,7} Fahéjas croissant ^{1,3,6,7} Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 843kcal Zsír: 24,78g Tel.zsír.: 2,11g Feh.: 44,02g CH: 108,43g H.Cuk: g Só: 1,29g Ca: 122,30mg	Húsgombóc leves ^{*1,3,9} Gránátos kocka ¹ Céklasaláta E: 703kcal Zsír: 13,09g Tel.zsír.: 1,00g Feh.: 29,75g CH: 114,79g H.Cuk: 7,99g Só: 0,65g Ca: 112,80mg	Magyaros karfiolléves tészta nélkül ⁹ Debreceni tokány Petrezselymes rizs E: 695kcal Zsír: 25,21g Tel.zsír.: 2,14g Feh.: 27,15g CH: 88,14g H.Cuk: g Só: 0,31g Ca: 88,29mg
Energia:	773,90kcal	815,11kcal	683,25kcal	825,24kcal	843,24kcal	702,95kcal	695,31kcal
Zsír:	38,20g	26,52g	20,89g	21,17g	24,78g	13,09g	25,21g
Telített zsírsav:	4,56g	3,54g	3,66g	3,27g	2,11g	1,00g	2,14g
Fehérje:	29,25g	40,72g	37,05g	43,93g	44,02g	29,75g	27,15g
Szénhidrát:	76,91g	100,70g	85,41g	117,38g	108,43g	114,79g	88,14g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	7,02g	g	7,99g	g
Só:	0,74g	1,16g	0,26g	0,50g	1,29g	0,65g	0,31g
Ca:	216,65mg	136,12mg	122,53mg	169,16mg	122,30mg	112,80mg	88,29mg

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