

Szociális (ebéd) 7 napos

Étkezés	2024.03.04 Hétfő	2024.03.05 Kedd	2024.03.06 Szerda	2024.03.07 Csütörtök	2024.03.08 Péntek	2024.03.09 Szombat	2024.03.10 Vasárnap
Ebéd	Erőleves ^{3,8,9} Zöldborsó főzelék ^{1,7} Főtt baromfivirslí ⁶ Félbarna kenyér ¹ E: 791kcal Zsír: 33,52g Tel.zsír.: 9,40g Feh.: 50,84g CH: 83,78g H.Cuk: g Só: 0,37g Ca: 183,85mg	Burgonyaleves ¹ Gombás sertésszelet ^{1,7} Zöldséges bulgur ¹ E: 760kcal Zsír: 26,32g Tel.zsír.: 3,57g Feh.: 36,80g CH: 94,90g H.Cuk: g Só: 0,49g Ca: 166,09mg	Csirkeraguleves ^{1,3,9} Túrós tészta ^{1,7} Alma E: 798kcal Zsír: 21,61g Tel.zsír.: 5,16g Feh.: 41,92g CH: 106,94g H.Cuk: g Só: 0,49g Ca: 155,48mg	Kertészleves ^{1,9} Teljes kiőrlésű kenyér ebéd ¹ Húsgombóc paradicsommártással ^{1,3,9} Tört burgonya E: 765kcal Zsír: 20,25g Tel.zsír.: 1,62g Feh.: 33,06g CH: 109,95g H.Cuk: 5,00g Só: 0,60g Ca: 96,47mg	Sütőtökrém leves ^{1,7} Sertéspörkölt Petrezselymes rizs Csemege uborka E: 812kcal Zsír: 28,42g Tel.zsír.: 2,77g Feh.: 24,50g CH: 111,17g H.Cuk: 1,00g Só: 0,49g Ca: 166,69mg	Reszelttészta leves ^{1,3,9} Paprikás krumpli ⁶ Céklasaláta E: 754kcal Zsír: 35,22g Tel.zsír.: 7,26g Feh.: 23,06g CH: 83,54g H.Cuk: 5,99g Só: 2,04g Ca: 127,12mg	Magyaros karfiolléves tészta nélkül ⁹ Részeges Csirkecomb ⁷ Tészta köret ^{1,3} E: 811kcal Zsír: 29,22g Tel.zsír.: 5,18g Feh.: 42,56g CH: 92,81g H.Cuk: g Só: 0,44g Ca: 118,02mg
Energia:	790,88kcal	759,95kcal	798,38kcal	765,13kcal	812,36kcal	754,27kcal	810,55kcal
Zsír:	33,52g	26,32g	21,61g	20,25g	28,42g	35,22g	29,22g
Telített zsírsav:	9,40g	3,57g	5,16g	1,62g	2,77g	7,26g	5,18g
Fehérje:	50,84g	36,80g	41,92g	33,06g	24,50g	23,06g	42,56g
Szénhidrát:	83,78g	94,90g	106,94g	109,95g	111,17g	83,54g	92,81g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	5,00g	1,00g	5,99g	g
Só:	0,37g	0,49g	0,49g	0,60g	0,49g	2,04g	0,44g
Ca:	183,85mg	166,09mg	155,48mg	96,47mg	166,69mg	127,12mg	118,02mg

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