

Szociális (ebéd) 7 napos

Étkezés	2024.05.06 Hétfő	2024.05.07 Kedd	2024.05.08 Szerda	2024.05.09 Csütörtök	2024.05.10 Péntek	2024.05.11 Szombat	2024.05.12 Vasárnap
Ebéd	Tojásleves ^{1,3} Sült debreceni kolbász* Lencsefőzelék* ^{1,7,10} Alma E: 848kcal Zsír: 40,21g Tel.zsír.: 11,66g Feh.: 43,40g CH: 75,70g H.Cuk: 2,00g Só: 2,48g Ca: 150,94mg	Magyaros* karfiollevés tésztával ^{1,3,9} Halpogácsa ^{1,3,4} Petrezselymes rizs Csemege uborka E: 824kcal Zsír: 20,64g Tel.zsír.: 3,29g Feh.: 33,68g CH: 123,55g H.Cuk: g Só: 1,17g Ca: 134,90mg	Burgonyaleves ¹ Tejszínes kukoricás csirkemell csíkok* ^{1,7} Tészta köret ^{1,3} E: 798kcal Zsír: 28,32g Tel.zsír.: 2,77g Feh.: 42,87g CH: 90,53g H.Cuk: g Só: 0,76g Ca: 61,74mg	Erőleves tészta nélkül Vasi paprikás ¹ Zöldséges bulgur ¹ E: 757kcal Zsír: 25,92g Tel.zsír.: 3,16g Feh.: 42,71g CH: 88,84g H.Cuk: g Só: 0,74g Ca: 170,27mg	Frankfurti leves zöldségesen* ^{1,4,7} Teljes kiőrlésű kenyér ebéd ¹ Lekváros levél ^{1,3,7} E: 824kcal Zsír: 35,92g Tel.zsír.: 4,63g Feh.: 22,03g CH: 100,24g H.Cuk: g Só: 1,00g Ca: 103,35mg	Magyaros karalábéleves Pásztortarhonya* ^{1,6} E: 775kcal Zsír: 28,63g Tel.zsír.: 8,42g Feh.: 25,84g CH: 102,55g H.Cuk: g Só: 1,84g Ca: 92,78mg	Minestore leves* ^{1,9} Töltött csirkecomb ^{1,3} Párolt rizs* E: 910kcal Zsír: 44,30g Tel.zsír.: 2,93g Feh.: 34,67g CH: 112,59g H.Cuk: g Só: 0,31g Ca: 142,17mg
Energia:	848,15kcal	824,24kcal	797,71kcal	756,59kcal	823,88kcal	775,40kcal	909,85kcal
Zsír:	40,21g	20,64g	28,32g	25,92g	35,92g	28,63g	44,30g
Telített zsírsav:	11,66g	3,29g	2,77g	3,16g	4,63g	8,42g	2,93g
Fehérje:	43,40g	33,68g	42,87g	42,71g	22,03g	25,84g	34,67g
Szénhidrát:	75,70g	123,55g	90,53g	88,84g	100,24g	102,55g	112,59g
Hozzáadott cukor:	2,00g	g	g	g	g	g	g
Só:	2,48g	1,17g	0,76g	0,74g	1,00g	1,84g	0,31g
Ca:	150,94mg	134,90mg	61,74mg	170,27mg	103,35mg	92,78mg	142,17mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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