

### Szociális (3x) 7 napos

Étkezés	2022.12.12 Hétfő	2022.12.13 Kedd	2022.12.14 Szerda	2022.12.15 Csütörtök	2022.12.16 Péntek	2022.12.17 Szombat	2022.12.18 Vasárnap
<b>Reggeli</b>	Kalács foszlós [1,3,7], Tej 1,5% [7]  E: 387kcal Tel.zsír: 5,04g CH: 54,82g Só: 1,02g  Zsír: 10,81g Feh.: 17,27g H.Cuk: 4,19g Ca: 359,95mg	Tojásrántotta poréahagymával [3,7], Teljes kiőrlésű kifli [1,7], Tea  E: 398kcal Tel.zsír: 3,43g CH: 52,63g Só: 0,94g  Zsír: 11,25g Feh.: 16,80g H.Cuk: 9,99g Ca: 100,43mg	Müzli gyümölcsdarabokkal [1], Tej 1,5% [7]  E: 336kcal Tel.zsír: 2,68g CH: 54,13g Só: 0,70g  Zsír: 6,08g Feh.: 15,13g H.Cuk: 21,58g Ca: 375,96mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sajtkrém [7,8,11], Paprika, Tea  E: 340kcal Tel.zsír: 4,24g CH: 37,23g Só: 0,59g  Zsír: 14,83g Feh.: 12,84g H.Cuk: 9,99g Ca: 238,77mg	Sonkás-sajtos melegszendvics [1,7], Tea  E: 376kcal Tel.zsír: 3,72g CH: 45,49g Só: 1,73g  Zsír: 8,99g Feh.: 23,84g H.Cuk: 9,99g Ca: 162,46mg	Kakaó, kalács [1,3,7]  E: 476kcal Tel.zsír: 5,62g CH: 72,09g Só: 1,23g  Zsír: 12,37g Feh.: 18,47g H.Cuk: 12,49g Ca: 325,25mg	Lekváros kenyér [1], Csipkebogyó tea  E: 304kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 68,02g Só: 0,77g  Zsír: 5,60g Feh.: 7,03g H.Cuk: 28,68g Ca: 14,90mg
<b>Ebéd</b>	Kertészleves [1,9], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fejtettbab főzelék [1,7], Főtt baromfivirslis [6]  E: 717kcal Tel.zsír: 7,69g CH: 67,29g Só: 0,43g  Zsír: 33,30g Feh.: 35,84g H.Cuk: g Ca: 132,69mg	Brokkolikrém leves [1,3,7], Zöldséges halfilé [1,4,7,8], Párolt rizs, Kiwi  E: 772kcal Tel.zsír: 4,07g CH: 93,71g Só: 0,36g  Zsír: 28,72g Feh.: 32,24g H.Cuk: g Ca: 224,47mg	Márgombóc leves [1,3], Gránátos kocka [1], Céklasaláta  E: 703kcal Tel.zsír: 1,99g CH: 115,59g Só: 0,60g  Zsír: 15,23g Feh.: 24,69g H.Cuk: 5,99g Ca: 116,22mg	Tojásleves [1,3], Sült csirkecomb, Zöldséges bulgur [1]  E: 727kcal Tel.zsír: 3,66g CH: 86,01g Só: 0,32g  Zsír: 35,97g Feh.: 32,12g H.Cuk: g Ca: 97,76mg	Aratóleves [1,6,7,10], Túrós derelye [1,3,7]  E: 744kcal Tel.zsír: 6,04g CH: 94,75g Só: 1,13g  Zsír: 24,88g Feh.: 31,51g H.Cuk: 7,00g Ca: 158,82mg	Vajgaluska leves [1,3], Pincepörkölt, Kenyér [1], Csemege uborka  E: 751kcal Tel.zsír: 0,73g CH: 108,52g Só: 1,48g  Zsír: 27,61g Feh.: 31,43g H.Cuk: g Ca: 152,14mg	Csontleves cérnamentélttel [1], Temesvári sertésszelet [1,7], Főtt rizs  E: 805kcal Tel.zsír: 2,71g CH: 90,85g Só: 0,44g  Zsír: 33,88g Feh.: 27,78g H.Cuk: g Ca: 121,52mg
<b>Vacsora</b>	Pozsonyi kocka [1,3,7]  E: 418kcal Tel.zsír: 4,35g CH: 55,14g Só: 0,16g  Zsír: 15,51g Feh.: 13,38g H.Cuk: 4,34g Ca: 238,76mg	Csokis croissant [1,3,7], Tej (2 dl) [7]  E: 332kcal Tel.zsír: 6,33g CH: 31,98g Só: 0,65g  Zsír: 17,84g Feh.: 10,41g H.Cuk: 7,42g Ca: 268,55mg	Eszterházy csirkemell [1,7,10], Petrezselymes rizs  E: 507kcal Tel.zsír: 3,32g CH: 60,66g Só: 0,40g  Zsír: 14,66g Feh.: 31,67g H.Cuk: 3,00g Ca: 85,03mg	Rántott sajt [1,3,7], Burgonyapüré, fél adag [7], Tartármártás kefirrel [3,7,10]  E: 479kcal Tel.zsír: 13,47g CH: 24,23g Só: 1,79g  Zsír: 31,99g Feh.: 22,98g H.Cuk: 1,00g Ca: 423,27mg	Korpás kifli [1], Párizsi felvágott [6], Kígyóuborka  E: 238kcal Tel.zsír: 0,07g CH: 25,00g Só: 0,64g  Zsír: 9,87g Feh.: 11,45g H.Cuk: g Ca: 28,49mg	Félbarna kenyér, csirkemellsonka, uborka, margarin [1,6]  E: 259kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 47,07g Só: 1,51g  Zsír: 4,15g Feh.: 21,77g H.Cuk: g Ca: 36,00mg	Rozsos kenyér, margarin, csemege szalámi, uborka [1]  E: 412kcal Tel.zsír: 6,63g CH: 44,02g Só: 1,22g  Zsír: 19,51g Feh.: 14,63g H.Cuk: g Ca: 38,12mg
Energia:	1 522,58kcal	1 502,13kcal	1 545,75kcal	1 546,29kcal	1 358,54kcal	1 484,95kcal	1 520,27kcal
Zsír:	59,62g	57,81g	35,97g	82,78g	43,73g	44,12g	58,99g
Telített zsírsav:	17,07g	13,82g	8,00g	21,37g	9,84g	7,33g	10,67g
Fehérje:	66,49g	59,45g	71,50g	67,95g	66,80g	71,67g	49,43g
Szénhidrát:	177,24g	178,32g	230,37g	147,46g	165,23g	227,68g	202,89g
Hozzáadott cukor:	8,54g	17,41g	30,57g	10,99g	16,99g	12,49g	28,68g
Só:	1,61g	1,95g	1,71g	2,70g	3,50g	4,22g	2,43g
Ca:	731,39mg	593,44mg	577,21mg	759,80mg	349,77mg	513,39mg	174,54mg

#### 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt