

## Szociális (ebéd) 7 napos

Étkezés	2023.03.20 Hétfő	2023.03.21 Kedd	2023.03.22 Szerda	2023.03.23 Csütörtök	2023.03.24 Péntek	2023.03.25 Szombat	2023.03.26 Vasárnap
<b>Ebéd</b>	Köményleves <sup>1</sup> Bolognai spagetti <sup>1,7</sup> Alma E: 710kcal Zsír: 26,09g Tel.zsír.: 5,07g Feh.: 31,72g CH: 85,04g H.Cuk: g Só: 0,64g Ca: 186,73mg	Erőleves <sup>3,8,9</sup> Borsos tokány Petrezselymes rizs E: 727kcal Zsír: 28,55g Tel.zsír.: 6,02g Feh.: 35,41g CH: 80,94g H.Cuk: g Só: 0,23g Ca: 66,74mg	Zöldborsóleves <sup>1</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> Fasírt sertésből (feltét) <sup>1,3</sup> E: 793kcal Zsír: 26,75g Tel.zsír.: 3,72g Feh.: 37,94g CH: 96,70g H.Cuk: g Só: 1,03g Ca: 134,71mg	Paradicsomleves <sup>1,9</sup> Halrudacska <sup>4</sup> Zöldséges bulgur <sup>1</sup> E: 713kcal Zsír: 20,25g Tel.zsír.: 1,15g Feh.: 25,76g CH: 110,90g H.Cuk: 9,99g Só: 0,14g Ca: 65,49mg	Babgulyás <sup>1,9</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Túrógombóc <sup>1,3,7</sup> E: 780kcal Zsír: 21,78g Tel.zsír.: 7,35g Feh.: 50,19g CH: 94,24g H.Cuk: 5,00g Só: 0,99g Ca: 244,31mg	Csirkeaprólék leves <sup>1</sup> Pásztortarhonya <sup>1</sup> E: 731kcal Zsír: 23,48g Tel.zsír.: 7,43g Feh.: 35,52g CH: 93,32g H.Cuk: g Só: 0,72g Ca: 81,19mg	Magyaros gomba leves tésztával <sup>1,9</sup> Göngyölt sertéskaraj <sup>1,3</sup> Pirított burgonya Csalamádé E: 767kcal Zsír: 34,28g Tel.zsír.: 3,16g Feh.: 33,57g CH: 78,68g H.Cuk: 5,50g Só: 1,83g Ca: 124,25mg
Energia:	710,43kcal	727,43kcal	793,44kcal	713,49kcal	780,33kcal	731,23kcal	766,50kcal
Zsír:	26,09g	28,55g	26,75g	20,25g	21,78g	23,48g	34,28g
Telített zsírsav:	5,07g	6,02g	3,72g	1,15g	7,35g	7,43g	3,16g
Fehérje:	31,72g	35,41g	37,94g	25,76g	50,19g	35,52g	33,57g
Szénhidrát:	85,04g	80,94g	96,70g	110,90g	94,24g	93,32g	78,68g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	9,99g	5,00g	g	5,50g
Só:	0,64g	0,23g	1,03g	0,14g	0,99g	0,72g	1,83g
Ca:	186,73mg	66,74mg	134,71mg	65,49mg	244,31mg	81,19mg	124,25mg

**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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt