

## Szociális (ebéd) 7 napos

Étkezés	2023.11.20 Hétfő	2023.11.21 Kedd	2023.11.22 Szerda	2023.11.23 Csütörtök	2023.11.24 Péntek	2023.11.25 Szombat	2023.11.26 Vasárnap
<b>Ebéd</b>	Sárgaborsógulyás <sup>1</sup> Grízes tészta <sup>1</sup> Mandarin E: 805kcal Zsír: 10,38g Tel.zsír.: 0,38g Feh.: 39,22g CH: 135,92g H.Cuk: 15,58g Só: 0,18g Ca: 99,72mg	Magyaros gombajaves tésztával <sup>1,9</sup> Spenótos csirke <sup>1,7,8</sup> Párolt rizs kölessel E: 723kcal Zsír: 20,81g Tel.zsír.: 5,10g Feh.: 42,41g CH: 90,15g H.Cuk: g Só: 0,40g Ca: 227,49mg	Grízgaluska leves <sup>1,3</sup> Vasi paprikás <sup>1,10</sup> Petrezselymes burgonya E: 708kcal Zsír: 32,74g Tel.zsír.: 4,45g Feh.: 33,97g CH: 66,95g H.Cuk: g Só: 0,61g Ca: 86,22mg	Meggyes Ha-Si <sup>1,3,7</sup> Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> Fűszeres csirkecsíkok E: 813kcal Zsír: 38,61g Tel.zsír.: 3,49g Feh.: 33,02g CH: 80,18g H.Cuk: g Só: 0,55g Ca: 71,30mg	Vegyes gyümölcsleves <sup>1,7</sup> Halrudacska <sup>4</sup> Mexikói zöldségköret E: 713kcal Zsír: 22,67g Tel.zsír.: 2,70g Feh.: 31,24g CH: 93,41g H.Cuk: 14,27g Só: 0,48g Ca: 160,21mg	Tojásleves <sup>1,3</sup> Sült kolbász <sup>6</sup> Tökfőzelék <sup>1,7</sup> Kenyér <sup>1</sup> E: 704kcal Zsír: 38,51g Tel.zsír.: 10,45g Feh.: 28,94g CH: 68,96g H.Cuk: g Só: 1,82g Ca: 168,71mg	Erőleves csigatésztával <sup>1</sup> Csülökpörkölt Tarhonya köret <sup>1</sup> E: 849kcal Zsír: 41,30g Tel.zsír.: 4,22g Feh.: 36,04g CH: 79,92g H.Cuk: g Só: 0,73g Ca: 114,15mg
Energia:	804,75kcal	722,72kcal	708,31kcal	813,26kcal	712,98kcal	703,53kcal	849,19kcal
Zsír:	10,38g	20,81g	32,74g	38,61g	22,67g	38,51g	41,30g
Telített zsírsav:	0,38g	5,10g	4,45g	3,49g	2,70g	10,45g	4,22g
Fehérje:	39,22g	42,41g	33,97g	33,02g	31,24g	28,94g	36,04g
Szénhidrát:	135,92g	90,15g	66,95g	80,18g	93,41g	68,96g	79,92g
Hozzáadott cukor:	15,58g	g	g	g	14,27g	g	g
Só:	0,18g	0,40g	0,61g	0,55g	0,48g	1,82g	0,73g
Ca:	99,72mg	227,49mg	86,22mg	71,30mg	160,21mg	168,71mg	114,15mg

**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