

## Szociális (ebéd) 7 napos

| Étkezés           | 2024.04.15<br>Hétfő  | 2024.04.16<br>Kedd   | 2024.04.17<br>Szerda   | 2024.04.18<br>Csütörtök  | 2024.04.19<br>Péntek  | 2024.04.20<br>Szombat   | 2024.04.21<br>Vasárnap  |
|-------------------|--|--|--|--|---|---|---|
| <b>Ebéd</b>       | Hagymaleves <sup>*1,8</sup><br>Halrudacska <sup>*1,3,4</sup><br>Főtt rizs, fél adag<br>Majonézes kukorica saláta <sup>*3,7, 0</sup><br><br>E: 840kcal Zsír: 36,30g<br>Tel.zsír.: 5,42g Feh.: 23,00g<br>CH: 101,77g H.Cuk: 2,50g<br>Só: 2,24g Ca: 64,58mg | Burgonyaleves* zöldséges <sup>1,3</sup><br>Csikóstokány* csirkemellből <sup>1,7</sup><br>Zöldséges bulgur <sup>1</sup><br><br>E: 818kcal Zsír: 21,53g<br>Tel.zsír.: 5,93g Feh.: 47,77g<br>CH: 111,49g H.Cuk: g<br>Só: 1,03g Ca: 167,16mg | Babgulyás <sup>*1,3</sup><br>Grízes tészta <sup>*1</sup><br><br>E: 770kcal Zsír: 6,07g<br>Tel.zsír.: 0,64g Feh.: 29,30g<br>CH: 142,60g H.Cuk: 15,58g<br>Só: 0,45g Ca: 127,90mg | Daragaluska levegő friss<br>zöldségből <sup>*1,3,9</sup><br>Paraj főzelék <sup>*1,7</sup><br>Főtt tojás <sup>*3</sup><br>Főtt burgonya*<br>Gyümölcsleves rostos 100%-os<br>(2,5 dl)<br><br>E: 796kcal Zsír: 33,18g<br>Tel.zsír.: 6,21g Feh.: 24,69g<br>CH: 97,25g H.Cuk: g<br>Só: 0,61g Ca: 325,63mg | Újházi tyúkhúsleves <sup>1,8,9</sup><br>Aranyaluska <sup>*1,3,8</sup><br>Vaníliásodó <sup>1,7</sup><br><br>E: 734kcal Zsír: 23,77g<br>Tel.zsír.: 4,21g Feh.: 39,78g<br>CH: 86,14g H.Cuk: 16,50g<br>Só: 0,50g Ca: 214,03mg | Alföldi zöldségleves <sup>9</sup><br>Csülökpörkölt<br>Tészta köret <sup>1,3</sup><br><br>E: 814kcal Zsír: 43,73g<br>Tel.zsír.: 1,72g Feh.: 29,15g<br>CH: 72,72g H.Cuk: g<br>Só: 0,40g Ca: 80,54mg | Karfiolkrem leves <sup>7</sup><br>Göngyölt sertéskaraj <sup>1,3</sup><br>Kenyérkocka <sup>1</sup><br>Petrezselymes burgonya*<br><br>E: 741kcal Zsír: 27,67g<br>Tel.zsír.: 5,26g Feh.: 35,56g<br>CH: 85,28g H.Cuk: 7,02g<br>Só: 0,72g Ca: 135,69mg |
| Energia:          | 839,89kcal   | 817,53kcal   | 769,51kcal   | 795,53kcal   | 733,51kcal  | 814,07kcal  | 740,51kcal  |
| Zsír:             | 36,30g   | 21,53g   | 6,07g  | 33,18g   | 23,77g  | 43,73g  | 27,67g  |
| Telített zsírsav: | 5,42g  | 5,93g  | 0,64g  | 6,21g  | 4,21g   | 1,72g   | 5,26g   |
| Fehérje:          | 23,00g   | 47,77g   | 29,30g   | 24,69g   | 39,78g  | 29,15g  | 35,56g  |
| Szénhidrát:       | 101,77g  | 111,49g  | 142,60g  | 97,25g   | 86,14g  | 72,72g  | 85,28g  |
| Hozzáadott cukor: | 2,50g  | g  | 15,58g   | g  | 16,50g  | g   | 7,02g   |
| Só:               | 2,24g  | 1,03g  | 0,45g  | 0,61g  | 0,50g   | 0,40g   | 0,72g   |
| Ca:               | 64,58mg  | 167,16mg   | 127,90mg   | 325,63mg   | 214,03mg  | 80,54mg   | 135,69mg  |

**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