

## Szociális (ebéd) 7 napos

Étkezés	2024.04.29 Hétfő	2024.04.30 Kedd	2024.05.01 Szerda	2024.05.02 Csütörtök	2024.05.03 Péntek	2024.05.04 Szombat	2024.05.05 Vasárnap
<b>Ebéd</b>	Vegyes gyümölcsleves <sup>*1,6,7</sup> Ínyenc aprópecsenye <sup>*1,10</sup> Burgonyapüré <sup>*7</sup> Kivi E: 804kcal Zsír: 30,28g Tel.zsír.: 5,47g Feh.: 33,50g CH: 94,27g H.Cuk: 11,49g Só: 0,45g Ca: 222,11mg	Gulyásleves Félbarna kenyér fél adag <sup>1</sup> Túrós táska <sup>1,3,7</sup> E: 714kcal Zsír: 34,95g Tel.zsír.: 0,23g Feh.: 27,01g CH: 77,38g H.Cuk: g Só: 0,65g Ca: 34,95mg	Zellerkrém leves <sup>1,3,7,8,9</sup> Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup> Sült csirkecomb Rizi-bizi* Vitamin saláta E: 850kcal Zsír: 38,89g Tel.zsír.: 6,76g Feh.: 36,81g CH: 100,61g H.Cuk: g Só: 0,77g Ca: 222,24mg	Zöldborsóleves <sup>*1,3</sup> Vadas csirke téstával <sup>*1,3,7,10</sup> E: 824kcal Zsír: 20,10g Tel.zsír.: 4,04g Feh.: 48,22g CH: 110,51g H.Cuk: g Só: 1,23g Ca: 158,43mg	Csontleves csigatésztaival <sup>1,3</sup> Párolt sertéskaraj* Paradicsomos káposztafőzelék <sup>*1,9</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> E: 773kcal Zsír: 20,32g Tel.zsír.: 1,26g Feh.: 37,89g CH: 107,13g H.Cuk: 1,00g Só: 1,07g Ca: 164,13mg	Daragaluskaleves <sup>1,3,9</sup> Rakott zöldbab <sup>*7</sup> Kenyer <sup>1</sup> E: 844kcal Zsír: 36,25g Tel.zsír.: 5,38g Feh.: 38,67g CH: 101,72g H.Cuk: g Só: 0,54g Ca: 184,48mg	Magyaros gombaleves <sup>*1,9</sup> Sertéspörkölt Tarhonya köret <sup>*1,3</sup> E: 818kcal Zsír: 37,91g Tel.zsír.: 1,85g Feh.: 35,78g CH: 80,32g H.Cuk: g Só: 0,83g Ca: 106,12mg
Energia:	803,54kcal	714,34kcal	849,51kcal	823,73kcal	772,62kcal	844,11kcal	817,80kcal
Zsír:	30,28g	34,95g	38,89g	20,10g	20,32g	36,25g	37,91g
Telített zsírsav:	5,47g	0,23g	6,76g	4,04g	1,26g	5,38g	1,85g
Fehérje:	33,50g	27,01g	36,81g	48,22g	37,89g	38,67g	35,78g
Szénhidrát:	94,27g	77,38g	100,61g	110,51g	107,13g	101,72g	80,32g
Hozzáadott cukor:	11,49g	g	g	g	1,00g	g	g
Só:	0,45g	0,65g	0,77g	1,23g	1,07g	0,54g	0,83g
Ca:	222,11mg	34,95mg	222,24mg	158,43mg	164,13mg	184,48mg	106,12mg

**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. Csillagfűrt