

## Szociális (ebéd) 7 napos

Étkezés	2024.02.19 Hétfő	2024.02.20 Kedd	2024.02.21 Szerda	2024.02.22 Csütörtök	2024.02.23 Péntek	2024.02.24 Szombat	2024.02.25 Vasárnap
<b>Ebéd</b>	Magyaros karfiolleves tészta nélkül <sup>9</sup> Bolognai makaróni <sup>1,7</sup> E: 737kcal Zsír: 42,31g Tel.zsír.: 5,17g Feh.: 28,12g CH: 61,55g H.Cuk: g Só: 0,60g Ca: 192,19mg	Paradicsomleves <sup>1,9</sup> Csirkepörkölt Párolt rizs kölessel Csemege uborka E: 748kcal Zsír: 16,27g Tel.zsír.: 2,63g Feh.: 38,68g CH: 110,30g H.Cuk: 9,99g Só: 0,64g Ca: 110,41mg	Sertésraguleves <sup>3,7,9</sup> Paraj főzelék <sup>1,7</sup> Főtt tojás <sup>3</sup> Tört burgonya, fél adag E: 753kcal Zsír: 44,73g Tel.zsír.: 6,54g Feh.: 32,39g CH: 51,46g H.Cuk: g Só: 0,67g Ca: 356,47mg	Brokkolikrém leves <sup>1,3,7</sup> Vasi paprikás <sup>1,10</sup> Zöldséges bulgur <sup>1</sup> E: 764kcal Zsír: 30,89g Tel.zsír.: 3,78g Feh.: 39,38g CH: 84,48g H.Cuk: g Só: 0,55g Ca: 170,41mg	Frankfurti leves <sup>1,6,7</sup> Kiwi Kakaós croissant <sup>1,3,6,7</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> E: 838kcal Zsír: 29,20g Tel.zsír.: 4,85g Feh.: 33,68g CH: 105,74g H.Cuk: g Só: 1,13g Ca: 179,15mg	Csirkeaprólék leves <sup>1</sup> Borsos tokány Tészta köret <sup>1,3</sup> E: 845kcal Zsír: 32,90g Tel.zsír.: 6,71g Feh.: 56,55g CH: 79,04g H.Cuk: g Só: 0,84g Ca: 80,38mg	Tavaszi karalábéleves tésztával <sup>1,7,9</sup> Töltött csirkecomb <sup>1,3</sup> Sárgarépa rizs E: 843kcal Zsír: 40,81g Tel.zsír.: 3,82g Feh.: 33,66g CH: 104,21g H.Cuk: g Só: 0,45g Ca: 144,36mg
Energia:	736,69kcal	747,52kcal	752,76kcal	764,47kcal	838,45kcal	845,04kcal	843,36kcal
Zsír:	42,31g	16,27g	44,73g	30,89g	29,20g	32,90g	40,81g
Telített zsírsav:	5,17g	2,63g	6,54g	3,78g	4,85g	6,71g	3,82g
Fehérje:	28,12g	38,68g	32,39g	39,38g	33,68g	56,55g	33,66g
Szénhidrát:	61,55g	110,30g	51,46g	84,48g	105,74g	79,04g	104,21g
Hozzáadott cukor:	g	9,99g	g	g	g	g	g
Só:	0,60g	0,64g	0,67g	0,55g	1,13g	0,84g	0,45g
Ca:	192,19mg	110,41mg	356,47mg	170,41mg	179,15mg	80,38mg	144,36mg

**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