

### Szociális (ebéd) 7 napos

Étkezés	2024.02.26 Hétfő	2024.02.27 Kedd	2024.02.28 Szerda	2024.02.29 Csütörtök	2024.03.01 Péntek	2024.03.02 Szombat	2024.03.03 Vasárnap
<b>Ebéd</b>	Grízgaluska leves <sup>1,3</sup> Csirke nuggets <sup>1,3</sup> Ketchup Bulgur <sup>1</sup>  E: 739kcal Zsír: 24,01g Tel.zsír.: 3,70g Feh.: 29,67g CH: 104,71g H.Cuk: 2,10g Só: 1,66g Ca: 76,21mg	Teljes kiőrlésű kenyér ebéd <sup>1</sup> Magyaros gombaleves, lisztmentes <sup>9</sup> Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> Sertés aprópecsenye <sup>1</sup>  E: 823kcal Zsír: 41,39g Tel.zsír.: 3,80g Feh.: 30,63g CH: 78,49g H.Cuk: g Só: 0,59g Ca: 127,28mg	Tojásleves <sup>1,3</sup> Csirkés penne <sup>1,3,7</sup> Mandarin  E: 759kcal Zsír: 26,12g Tel.zsír.: 7,66g Feh.: 47,68g CH: 81,11g H.Cuk: g Só: 0,59g Ca: 243,72mg	Csontleves <sup>9</sup> Sertéssült Párolt rizs Meggymártás <sup>1,7</sup>  E: 783kcal Zsír: 22,33g Tel.zsír.: 2,93g Feh.: 31,70g CH: 110,01g H.Cuk: 9,99g Só: 0,74g Ca: 205,81mg	Lencsegulyás csipetkével <sup>1,3</sup> Aranygaluska <sup>1,3,7,8</sup>  E: 791kcal Zsír: 34,60g Tel.zsír.: 5,13g Feh.: 33,40g CH: 82,42g H.Cuk: 10,00g Só: 0,38g Ca: 158,68mg	Májgombóc leves <sup>1,3</sup> Káposztás kocka <sup>1</sup>  E: 709kcal Zsír: 16,19g Tel.zsír.: 2,30g Feh.: 25,06g CH: 114,34g H.Cuk: 3,00g Só: 0,43g Ca: 119,77mg	Fokhagymakrém leves <sup>1,7,8</sup> Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup> Sült csirkecomb Vegyes köret  E: 707kcal Zsír: 29,53g Tel.zsír.: 6,88g Feh.: 34,25g CH: 73,37g H.Cuk: g Só: 0,62g Ca: 66,88mg
Energia:	738,75kcal	822,78kcal	758,53kcal	782,89kcal	791,23kcal	708,55kcal	707,48kcal
Zsír:	24,01g	41,39g	26,12g	22,33g	34,60g	16,19g	29,53g
Telített zsírsav:	3,70g	3,80g	7,66g	2,93g	5,13g	2,30g	6,88g
Fehérje:	29,67g	30,63g	47,68g	31,70g	33,40g	25,06g	34,25g
Szénhidrát:	104,71g	78,49g	81,11g	110,01g	82,42g	114,34g	73,37g
Hozzáadott cukor:	2,10g	g	g	9,99g	10,00g	3,00g	g
Só:	1,66g	0,59g	0,59g	0,74g	0,38g	0,43g	0,62g
Ca:	76,21mg	127,28mg	243,72mg	205,81mg	158,68mg	119,77mg	66,88mg

#### 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