|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **36. hét** | **Ebéd A** | **Ebéd B** |
| **2024.09.02****Hétfő** | Sütőtök krémleves(1,7)Levesgyöngy(1,3,7)RizseshúsKovászos uborka(1) | Sütőtök krémleves(1,7)Levesgyöngy(1,3,7)Zöldborsós csirketokányBulgur(1)Gyümölcs |
| E: 1 011kcal, zsír: 37,3g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 56,6g, CH: 106,9g, Cuk: 0g, Só: 4,3g, Ca: 214,6mg | E: 1 001kcal, zsír: 34,1g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 46,8g, CH: 130,9g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 219,5mg |
| **2024.09.03****Kedd** | Májgombócleves(1,3)Gránátos kocka (Burgonyás tészta)(1)Csemege uborka(10) | Májgombócleves(1,3)Piskóta kocka(1,3)Csokoládé öntet(7) |
| E: 862kcal, zsír: 24,5g, tel.zsír: 7,4g, feh.: 26,7g, CH: 131,6g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 113,9mg | E: 1 011kcal, zsír: 37,4g, tel.zsír: 9,8g, feh.: 27,4g, CH: 129,7g, Cuk: 26,4g, Só: 2,6g, Ca: 411mg |
| **2024.09.04****Szerda** | Tárkonyos zöldséglevesLevesbetét(1)Sertéspörkölt(1)Zöldbabfőzelék(1,7)Kenyér(1) | Tárkonyos zöldséglevesBakonyi sertésapró(1,7)Tészta köret(1)Gyümölcs |
| E: 616kcal, zsír: 19,6g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 36,4g, CH: 70,9g, Cuk: 3g, Só: 1,1g, Ca: 292,6mg | E: 1 048kcal, zsír: 40,7g, tel.zsír: 6,6g, feh.: 45g, CH: 121,7g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 154,5mg |
| **2024.09.05****Csütörtök** | Köménymagleves(1)Pirított zsemlekocka(1)Rántott csirkemell (sütőben sütve)(1,3,7)Hagymás tört burgonyaMongol saláta | Köménymagleves(1)Pirított zsemlekocka(1)Borsos tokány(sertés)(1)Párolt rizsMongol saláta |
| E: 665kcal, zsír: 23,2g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 24,2g, CH: 87,8g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 66,9mg | E: 976kcal, zsír: 34,4g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 35,3g, CH: 126,2g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 88,6mg |
| **2024.09.06****Péntek** | 100%-os rostos gyümölcsléTejfölös-sonkás csirkemelltokány(7)Párolt rizs | 100%-os rostos gyümölcsléRozsdás sertéssült(1)Burgonyapüré(7) |
| E: 1 358kcal, zsír: 59,7g, tel.zsír: 15,8g, feh.: 33g, CH: 112,7g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 202,5mg | E: 757kcal, zsír: 26,1g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 29,6g, CH: 42,4g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 156,3mg |
| **2024.09.07****Szombat** |  |  |
|  |  |
| **2024.09.08****Vasárnap** |  |  |
|  |  |