|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **37. hét** | **Ebéd A** | **Ebéd B** |
| **2024.09.09****Hétfő** | Sertés ragulevesLevesbetét(1)Metélt tészta(1)Dió szórat(8)Gyümölcs | Sertés ragulevesLevesbetét(1)Fokhagymás sertés aprópecsenye(1)Sárgarépás bulgurGyümölcs |
| E: 1 304kcal, zsír: 50,4g, tel.zsír: 7g, feh.: 44,3g, CH: 165,4g, Cuk: 20g, Só: 1,4g, Ca: 188,5mg | E: 924kcal, zsír: 34g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 48,2g, CH: 101g, Cuk: 0g, Só: 3,2g, Ca: 148,8mg |
| **2024.09.10****Kedd** | Magyaros burgonyaleves(1,9)Budapest raguPárolt rizsTúró desszert(5,7) | Magyaros burgonyaleves(1,9)Bolognai spagetti (szárnyasból)(1)Túró desszert(5,7) |
| E: 1 134kcal, zsír: 38,6g, tel.zsír: 8g, feh.: 40,5g, CH: 151,2g, Cuk: 11,5g, Só: 0,4g, Ca: 125,5mg | E: 843kcal, zsír: 25,4g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 38,8g, CH: 112,8g, Cuk: 11,5g, Só: 1,1g, Ca: 120mg |
| **2024.09.11****Szerda** | Zöldségkrémleves(1,7)Levesgyöngy(1,3,7)Rozmaringos csirkecomb filéZöldséges rizs | Zöldségkrémleves(1,7)Levesgyöngy(1,3,7)Sárgaborsófőzelék(1)Fasírt húsgolyók sütőben sütve(1)Kenyér(1) |
| E: 924kcal, zsír: 38,5g, tel.zsír: 5,6g, feh.: 31,1g, CH: 109,4g, Cuk: 0g, Só: 6,6g, Ca: 136,8mg | E: 1 403kcal, zsír: 82,3g, tel.zsír: 12,8g, feh.: 44g, CH: 118,1g, Cuk: 0g, Só: 5,4g, Ca: 136,3mg |
| **2024.09.12****Csütörtök** | 100%-os rostos gyümölcsléLecsós virsliTarhonya köret(1)Gyümölcs | 100%-os rostos gyümölcsléRántott csirkemell (sütőben sütve)(1,3,7)Párolt rizsCsemege uborka(10) |
| E: 1 221kcal, zsír: 48,1g, tel.zsír: 13g, feh.: 29,5g, CH: 109,5g, Cuk: 2g, Só: 1,6g, Ca: 75,6mg | E: 1 036kcal, zsír: 20,3g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 24,5g, CH: 128,3g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 45,6mg |
| **2024.09.13****Péntek** | KertészlevesLevesbetét(1)Rántott tengeri halfilé sütőben sütve(1,3,4)Bulgur(1)Mongol saláta | KertészlevesLevesbetét(1)Bugaci sertésragu(1)Főtt burgonya |
| E: 836kcal, zsír: 24,9g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 33,5g, CH: 124,6g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 152,4mg | E: 839kcal, zsír: 31,3g, tel.zsír: 6,5g, feh.: 40,4g, CH: 96,1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 140,4mg |
| **2024.09.14****Szombat** | Lebbencsleves(1)Csirkepaprikás(1,7)Galuska(1,3) |  |
| E: 949kcal, zsír: 30,2g, tel.zsír: 6,6g, feh.: 41,1g, CH: 122,7g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 66,2mg |  |
| **2024.09.15****Vasárnap** |  |  |
|  |  |