|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **38. hét** | **Ebéd A** | **Ebéd B** |
| **2024.09.16**  **Hétfő** | Gulyásleves(1,3,9)  Túrós nudli(1,3,7)  Porcukor szórat | Gulyásleves(1,3,9)  Tejbendara(1,7)  Kakaó szórat |
| E: 966kcal, zsír: 30,1g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 32g, CH: 137,8g, Cuk: 20g, Só: 1,2g, Ca: 47,2mg | E: 766kcal, zsír: 18,9g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 30,3g, CH: 116,9g, Cuk: 35,3g, Só: 1,4g, Ca: 404,6mg |
| **2024.09.17**  **Kedd** | Csurgatott tojásleves(1,3)  Tökfőzelék(1,7)  Virsli  Kenyér(1) | Csurgatott tojásleves(1,3)  Mexikói sertéstokány(1)  Párolt rizs |
| E: 679kcal, zsír: 35g, tel.zsír: 11,6g, feh.: 25,1g, CH: 63,3g, Cuk: 9g, Só: 1,6g, Ca: 147,8mg | E: 1 122kcal, zsír: 38,6g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 54,2g, CH: 133,2g, Cuk: 5g, Só: 1,5g, Ca: 77,4mg |
| **2024.09.18**  **Szerda** | Zöldborsóleves(1,3)  Levesbetét(1)  Bulgur(1)  Majorannás csirke aprópecsenye(1) | Zöldborsóleves(1,3)  Levesbetét(1)  Carbonara ragu(7)  Főtt spagetti(1) |
| E: 877kcal, zsír: 25,8g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 42,9g, CH: 123g, Cuk: 5g, Só: 0,9g, Ca: 106,3mg | E: 767kcal, zsír: 24,5g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 28,4g, CH: 106,8g, Cuk: 5g, Só: 5,6g, Ca: 87,6mg |
| **2024.09.19**  **Csütörtök** | Paradicsomleves(1,9)  Rántott csirkemell (sütőben sütve)(1,3,7)  Petrezselymes burgonya  Káposzta saláta | Paradicsomleves(1,9)  Sertéspörkölt(1)  Kelkáposztafőzelék(1)  Kenyér(1) |
| E: 688kcal, zsír: 16,6g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 24,7g, CH: 108,1g, Cuk: 17g, Só: 2,6g, Ca: 57,5mg | E: 706kcal, zsír: 24,4g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 33,3g, CH: 85,9g, Cuk: 17g, Só: 0,9g, Ca: 163,1mg |
| **2024.09.20**  **Péntek** | Brokkoli krémleves(1,7)  Levesgyöngy(1,3,7)  Bácskai rizseshús (sertés)  Kovászos uborka(1) | Brokkoli krémleves(1,7)  Pincepörkölt(sertés)  Kovászos uborka(1)  Kenyér(1)  tökmag |
| E: 998kcal, zsír: 39,4g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 39,8g, CH: 116g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 220mg | E: 939kcal, zsír: 40,6g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 49,5g, CH: 91g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 245,8mg |
| **2024.09.21**  **Szombat** |  |  |
|  |  |
| **2024.09.22**  **Vasárnap** |  |  |
|  |  |