|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **39. hét** | **Ebéd A** | **Ebéd B** |
| **2024.09.23****Hétfő** | Sertés ragulevesPiskóta kocka(1,3)Csokoládé öntet(7)Kenyér(1) | Sertés ragulevesMetélt tészta(1)Túró(7)Tejföl öntet(7) |
| E: 1 042kcal, zsír: 33,7g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 39,1g, CH: 134g, Cuk: 26,4g, Só: 2g, Ca: 445,9mg | E: 1 122kcal, zsír: 44g, tel.zsír: 9g, feh.: 51,3g, CH: 127,6g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 239,8mg |
| **2024.09.24****Kedd** | 100%-os rostos gyümölcsléPalóc csirkeapróPárolt rizsCsemege uborka(10) | 100%-os rostos gyümölcsléPaprikás burgonya virslivelCsemege uborka(10)Kenyér(1) |
| E: 1 103kcal, zsír: 28,3g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 32,9g, CH: 118,3g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 74,3mg | E: 590kcal, zsír: 3,1g, tel.zsír: 0,3g, feh.: 10,3g, CH: 73,3g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 53,3mg |
| **2024.09.25****Szerda** | KertészlevesLevesbetét(1)Paradicsomos káposzta(1)Fasírt húsgolyók sütőben sütve(1)Kenyér(1) | KertészlevesLevesbetét(1)Pritaminos rizseshús(sertés)Csalamádé |
| E: 1 000kcal, zsír: 50,2g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 27,5g, CH: 107g, Cuk: 15g, Só: 0,8g, Ca: 146,4mg | E: 822kcal, zsír: 26,7g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 35,3g, CH: 106,3g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 119mg |
| **2024.09.26****Csütörtök** | Zellerkrémleves(1,7,9)Levesgyöngy(1,3,7)Sült csirkecomb filéVajas tört burgonyaKovászos uborka(1) | Zellerkrémleves(1,7,9)Levesgyöngy(1,3,7)Finomfőzelék(1,7)Dinó alakú nuggets - sütőben sütve(1,3)Kenyér(1) |
| E: 1 006kcal, zsír: 59,4g, tel.zsír: 14,4g, feh.: 37,8g, CH: 78,9g, Cuk: 0g, Só: 3,6g, Ca: 135,1mg | E: 658kcal, zsír: 25,8g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 28,5g, CH: 75,3g, Cuk: 5g, Só: 2,5g, Ca: 174mg |
| **2024.09.27****Péntek** | Erdei gyümölcsleves(1,7)Vöröslencse bolognai spagetti(1)Reszelt sajt(7) | Erdei gyümölcsleves(1,7)Gyros fűszeres csirkemell szeletBurgonyapüré(7) |
| E: 959kcal, zsír: 21g, tel.zsír: 5,7g, feh.: 36,2g, CH: 155,9g, Cuk: 31,9g, Só: 1,3g, Ca: 265,1mg | E: 565kcal, zsír: 15,2g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 36,2g, CH: 69,4g, Cuk: 29,9g, Só: 1g, Ca: 166,4mg |
| **2024.09.28****Szombat** |  |  |
|  |  |
| **2024.09.29****Vasárnap** |  |  |
|  |  |