|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **39. hét** | **Ebéd A** | **Ebéd B** |
| **2024.09.23**  **Hétfő** | Sertés raguleves  Piskóta kocka(1,3)  Csokoládé öntet(7)  Kenyér(1) | Sertés raguleves  Metélt 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 gyümölcslé  Palóc csirkeapró  Párolt rizs  Csemege uborka(10) | 100%-os rostos gyümölcslé  Paprikás burgonya virslivel  Csemege 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** | Kertészleves  Levesbetét(1)  Paradicsomos káposzta(1)  Fasírt húsgolyók sütőben sütve(1)  Kenyér(1) | Kertészleves  Levesbetét(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 filé  Vajas tört burgonya  Kovászos 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 szelet  Burgonyapüré(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** |  |  |
|  |  |