|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **40. hét** | **Ebéd A** | **Ebéd B** |
| **2024.09.30**  **Hétfő** | Húsgombóc leves(1,3)  Sóska mártás(1,7)  Főtt tojás(3)  Főtt burgonya 1/2 | Húsgombóc leves(1,3)  Szilvás gombóc(1,3) |
| E: 825kcal, zsír: 32,7g, tel.zsír: 10,7g, feh.: 29,4g, CH: 99,1g, Cuk: 20g, Só: 1,9g, Ca: 302,9mg | E: 903kcal, zsír: 19g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 25,4g, CH: 153,5g, Cuk: 0g, Só: 3,9g, Ca: 99,9mg |
| **2024.10.01**  **Kedd** | Francia hagymaleves(1,7)  Lecsós csirkeapró  Bulgur(1) | Francia hagymaleves(1,7)  Sárgaborsófőzelék(1)  Vagdalt - sütőben sütve(1,3) |
| E: 1 063kcal, zsír: 44,6g, tel.zsír: 7,9g, feh.: 61,8g, CH: 106,8g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 197,7mg | E: 1 042kcal, zsír: 56,1g, tel.zsír: 10,1g, feh.: 44,3g, CH: 85,9g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 184,8mg |
| **2024.10.02**  **Szerda** | Frankfurti leves(1,7)  Diós metélt tészta(1,8) | Frankfurti leves(1,7)  Tejbendara(1,7)  Kakaó szórat |
| E: 959kcal, zsír: 41,2g, tel.zsír: 10,1g, feh.: 29,5g, CH: 116,1g, Cuk: 20g, Só: 1,2g, Ca: 150,8mg | E: 765kcal, zsír: 22,9g, tel.zsír: 8,5g, feh.: 27,5g, CH: 110,9g, Cuk: 49,1g, Só: 1,3g, Ca: 519,2mg |
| **2024.10.03**  **Csütörtök** | Gombaleves(1,7)  Sertéspörkölt(1)  Zöldborsófőzelék(1,7)  Kenyér(1) | Gombaleves(1,7)  Sajtos sült csirkecomb(7)  Bulgur(1)  Csemege uborka(10) |
| E: 754kcal, zsír: 23,3g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 48,4g, CH: 84,6g, Cuk: 10g, Só: 1,3g, Ca: 460,2mg | E: 849kcal, zsír: 39,7g, tel.zsír: 6g, feh.: 26g, CH: 101,9g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 244,8mg |
| **2024.10.04**  **Péntek** | 100%-os rostos gyümölcslé  Tejfölös burgonyafőzelék(1,7)  Csirke nuggets - sütőben sütve(1,3)  Kenyér(1) | 100%-os rostos gyümölcslé  Rántott tengeri halfilé sütőben sütve(1,3,4)  Kukoricás rizs  Mongol saláta |
| E: 837kcal, zsír: 17,2g, tel.zsír: 3g, feh.: 28,6g, CH: 83,3g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 157,4mg | E: 871kcal, zsír: 20,9g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 22,9g, CH: 90,1g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 80,9mg |
| **2024.10.05**  **Szombat** |  |  |
|  |  |
| **2024.10.06**  **Vasárnap** |  |  |
|  |  |