

Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Ebéd	(00486) Felnőtt (60 év felett)	Csontleves[9], levestészta[1], Hal nuggets , Zöldbabfőzelék [1,7], Teljeskiörlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves [1,7,9], Pirított kenyérkocka[1], Tarhonyáshús[1], Céklasaláta[15]	Magyaros karfiolleves[1], Húsgombóc[3], Paradicsom mártás [1,9], Főtt burgonya fél köret	Sertésraguleves [1,3,9], Tejbedara [1,7], Kakaó szórás (5), Nektarin	Tojásleves[1,3], Csirke gyros, Párolt rizs , Tzatziki saláta [7]	Tárkonyos Zöldségleves [1,7,9], Pincepörkölt, Teljeskiörlésű kenyér [1], Kovászos uborka	Zöldborsóleves [1,3], Szecsuáni csirke csíkok[1,7], Pirított tészta[1]
		Energia: 900.98 Kcal / 3,766.10 KJ	Energia: 964.73 Kcal / 4,032.57 KJ	Energia: 683.86 Kcal / 2,858.53 KJ	Energia: 638.85 Kcal / 2,670.39 KJ	Energia: 838.70 Kcal / 3,505.77 KJ	Energia: 835.06 Kcal / 3,490.55 KJ	Energia: 858.71 Kcal / 3,589.41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		20.71 g 25.95 g 5.23 g	38.70 g 39.17 g 11.58 g	32.51 g 15.92 g 3.45 g	31.35 g 14.42 g 4.41 g	33.08 g 29.86 g 2.14 g	39.80 g 23.74 g 6.08 g	44.61 g 26.44 g 6.25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		101.65 g 3.34 g 2.64 g	112.57 g 0.06 g 1.97 g	100.80 g 10.47 g 2.43 g	95.60 g 31.03 g 1.40 g	109.42 g 2.17 g 1.66 g	107.00 g 0.08 g 2.88 g	108.73 g 1.64 g 3.20 g
		1,7,9	1,7,9,15	1,3,9	1,3,7,9,(5)	1,3,7	1,7,9	1,3,7

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

