

Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Ebéd	(00486) Felnőtt (60 év felett)	Csontleves[9], levestészta[1], Főtt tojás[3], Sóskamártás[1,7], Főtt burgonya fél köret			Karfiolleves[1,3,7], Bolognai ragu[1], Tészta köret[1], Reszelt sajt[7]			Lencsegulyás [1,3,9], Teljeskiörlésű kenyér [1], Máktöltelikes nudli ovi, Alma			Tavaszi zöldségleves[1,9], Zöldbabfőzelék [1,7], Sült virsli, Teljeskiörlésű kenyér [1]			Zellerkrémleves [1,7,9], Kukoricapehely[1, (6,7,11)], Csirke gyros, Párolt rizs , Csiki saláta[3,7,10]			Tejszínes Gombaleves [1,3,7,9], Tarhonyáshús[1], Csalamádé[15, (10,12)]			Meggyleves[1], Csirke Zúzapörkölt [1], Galuska [1,3]		
		Energia: 739.16 Kcal / 3,089.69 KJ			Energia: 971.11 Kcal / 4,059.24 KJ			Energia: 1,020.34 Kcal / 4,265.02 KJ			Energia: 892.79 Kcal / 3,731.86 KJ			Energia: 1,010.14 Kcal / 4,222.39 KJ			Energia: 866.74 Kcal / 3,622.97 KJ			Energia: 808.37 Kcal / 3,378.99 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
		26.07 g	29.52 g	5.65 g	49.73 g	28.86 g	9.29 g	46.24 g	33.91 g	8.54 g	36.15 g	50.64 g	12.63 g	33.44 g	38.83 g	4.36 g	37.89 g	35.60 g	10.52 g	34.65 g	20.14 g	2.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		89.72 g	5.99 g	1.89 g	125.98 g	7.70 g	2.07 g	123.20 g	0.00 g	2.74 g	69.69 g	1.02 g	3.30 g	130.52 g	4.34 g	1.18 g	97.30 g	6.88 g	2.39 g	119.91 g	8.99 g	6.50 g
		1,3,7,9			1,3,7			1,3,9			1,7,9			1,3,7,9,10,(6),(11)			1,3,7,9,15,(10),(12)			1,3		

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

