Heti étlap 2026.11.23. - 2026.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Ebéd	**(00486) Felnőtt (60 év felett)**	Tavaszi zöldségleves[1,9], Burgonyafőzelék [1,7], Sertés pörkölt, Teljeskiőrlésű kenyér [1]	Karfiolkrémleves [1], Kukoricapehely [1,(6,7,11)], Mexikói sertés tokány ovi, Párolt rizs	Nyírségi baromfi raguleves[1,3,7,9], Teljeskiőrlésű kenyér [1], Tejbedara[1,7], Kakaó szórás(5)	Zöldborsóleves [1,3], Gombás csirkeragu [1,7], Tészta köret[1], Mandarin	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Panírozott halrudak[1,4], Petrezselymes burgonya , Csalamádé[15,(10,12)]	Erőleves[9], levestészta[1], Vadas sertésszelet [1,7,10,(12)], Tészta köret[1]	Tejszínes Gombaleves [1,3,7,9], Rántott csirkeszárny[1,3,7], Zöldséges rizs
		Energia: 965.03 Kcal / 4,033.83 Kj	Energia: 841.17 Kcal / 3,516.09 Kj	Energia: 868.41 Kcal / 3,629.95 Kj	Energia: 968.38 Kcal / 4,047.83 Kj	Energia: 813.41 Kcal / 3,400.05 Kj	Energia: 965.54 Kcal / 4,035.96 Kj	Energia: 891.87 Kcal / 3,728.02 Kj
		Fehérje: 36.93 g; Zsír: 43.59 g; T.Zsírsav: 11.91 g	Fehérje: 24.45 g; Zsír: 24.87 g; T.Zsírsav: 5.19 g	Fehérje: 47.13 g; Zsír: 17.63 g; T.Zsírsav: 5.25 g	Fehérje: 48.32 g; Zsír: 25.34 g; T.Zsírsav: 6.13 g	Fehérje: 23.11 g; Zsír: 13.06 g; T.Zsírsav: 4.78 g	Fehérje: 45.55 g; Zsír: 27.60 g; T.Zsírsav: 6.27 g	Fehérje: 47.45 g; Zsír: 22.36 g; T.Zsírsav: 3.88 g
		Szénhidrát: 97.90 g; Cukor: 0.08 g; Só: 2.16 g	Szénhidrát: 128.33 g; Cukor: 1.77 g; Só: 1.48 g	Szénhidrát: 123.57 g; Cukor: 31.05 g; Só: 1.27 g	Szénhidrát: 134.12 g; Cukor: 1.64 g; Só: 3.09 g	Szénhidrát: 119.69 g; Cukor: 15.49 g; Só: 1.91 g	Szénhidrát: 131.65 g; Cukor: 4.08 g; Só: 3.09 g	Szénhidrát: 123.74 g; Cukor: 1.48 g; Só: 3.09 g
		1,7,9	1,(6),(7),(11)	1,3,7,9,(5)	1,3,7	1,4,7,15,(10),(12)	1,7,9,10,(12)	1,3,7,9

. . . . . .
Élelmezésvezető

. . . . . .
Dietetikus