Heti étlap 2026.11.30. - 2026.12.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Ebéd	**(00486) Felnőtt (60 év felett)**	Hagymakrémleves [1,7], Pirított hagyma(1), Bolognai ragu[1], Tészta köret[1], Reszelt sajt[7]	Reszelttészta leves[1,3,9], Főtt tojás[3], Sóskamártás[1,7], Főtt burgonya fél köret	Babgulyás[1,3,9], Teljeskiörlésű kenyér [1], Csokoládésodó [7, (5)], Piskótakocka [1,3], Alma	Csontleves[9], levestészta[1], Zöldborsófőzelék [1,7], Májas vagdalt [1,3]	Paradicsomleves [1,3,9], Sült csirkecomb zöldfűszeres, Párolt rizs 1/2, Párolt mexikói zöldség 1/2(7)	Daragaluska leves [1,3,9], Bakonyi sertésragu[1,7], Tészta köret[1]	Tárkonyos Zöldségleves [1,7,9], Kínai édes-savanyú csirkecsíkok[7], Tojásos rizs
		Energia: 987.39 Kcal / 4,127.29 Kj	Energia: 732.75 Kcal / 3,062.90 Kj	Energia: 987.06 Kcal / 4,125.91 Kj	Energia: 907.95 Kcal / 3,795.23 Kj	Energia: 1,094.42 Kcal / 4,574.68 Kj	Energia: 922.85 Kcal / 3,857.51 Kj	Energia: 655.73 Kcal / 2,740.95 Kj
		Fehérje: 48.69 g; Zsír: 26.90 g; T.Zsírsav: 11.48 g	Fehérje: 28.08 g; Zsír: 24.43 g; T.Zsírsav: 4.95 g	Fehérje: 38.40 g; Zsír: 31.64 g; T.Zsírsav: 10.78 g	Fehérje: 45.71 g; Zsír: 40.01 g; T.Zsírsav: 9.07 g	Fehérje: 70.87 g; Zsír: 42.59 g; T.Zsírsav: 9.09 g	Fehérje: 46.87 g; Zsír: 22.40 g; T.Zsírsav: 6.06 g	Fehérje: 31.35 g; Zsír: 20.46 g; T.Zsírsav: 6.40 g
		Szénhidrát: 126.77 g; Cukor: 8.20 g; Só: 2.63 g	Szénhidrát: 97.56 g; Cukor: 5.99 g; Só: 1.67 g	Szénhidrát: 129.52 g; Cukor: 38.30 g; Só: 1.28 g	Szénhidrát: 89.28 g; Cukor: 3.84 g; Só: 2.36 g	Szénhidrát: 104.72 g; Cukor: 12.01 g; Só: 3.26 g	Szénhidrát: 131.14 g; Cukor: 0.06 g; Só: 1.87 g	Szénhidrát: 85.47 g; Cukor: 0.08 g; Só: 1.53 g
		1,7	1,3,7,9	1,3,7,9,(5)	1,3,7,9	1,3,9,(7)	1,3,7,9	1,7,9

. . . . . Élelmezésvezető

. . . . . Dietetikus