Heti étlap 2026.12.07. - 2026.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Ebéd	**(00486) Felnőtt (60 év felett)**	Daragaluska leves [1,3,9], Zöldbabfőzelék [1,7], Sertés pörkölt, Teljeskiörlésű kenyér [1]	Gulyásleves [1,3,9], Teljeskiörlésű kenyér [1], Barackos gombóc [1], Porcukor	Tojásleves[1,3], Gombás tokány [1,7], Tészta köret [1], Mandarin	Erőleves[9], levestészta[1], Húsgombóc[3], Paradicsom mártás [1,9], Főtt burgonya fél köret	Almaleves [7], Panírozott halrudak [1,4], Párolt rizs , Csalamádé[15, (10,12)]	Brokkolikrémleves [1,7], Kukoricapehely[1, (6,7,11)], Tarhonyáshús[1], Csalamádé[15, (10,12)]	Reszelttészta leves[1,3,9], Disznótoros(1), Hagymás törtburgonya , Párolt káposzta
		Energia: 939.20 Kcal / 3,925.86 Kj	Energia: 1,037.34 Kcal / 4,336.08 Kj	Energia: 906.83 Kcal / 3,790.55 Kj	Energia: 721.78 Kcal / 3,017.04 Kj	Energia: 966.99 Kcal / 4,042.02 Kj	Energia: 924.11 Kcal / 3,862.78 Kj	Energia: 1,293.12 Kcal / 5,405.24 Kj
		Fehérje: 38.83 g; Zsír: 45.98 g; T.Zsírsav: 12.55 g	Fehérje: 40.31 g; Zsír: 16.57 g; T.Zsírsav: 3.44 g	Fehérje: 44.96 g; Zsír: 25.61 g; T.Zsírsav: 6.39 g	Fehérje: 32.76 g; Zsír: 19.75 g; T.Zsírsav: 3.69 g	Fehérje: 25.73 g; Zsír: 14.78 g; T.Zsírsav: 5.18 g	Fehérje: 39.32 g; Zsír: 36.91 g; T.Zsírsav: 10.88 g	Fehérje: 49.10 g; Zsír: 66.10 g; T.Zsírsav: 17.48 g
		Szénhidrát: 84.46 g; Cukor: 1.00 g; Só: 1.84 g	Szénhidrát: 171.22 g; Cukor: 41.67 g; Só: 2.18 g	Szénhidrát: 121.79 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.91 g	Szénhidrát: 101.42 g; Cukor: 10.47 g; Só: 2.54 g	Szénhidrát: 152.35 g; Cukor: 14.79 g; Só: 1.92 g	Szénhidrát: 107.19 g; Cukor: 7.17 g; Só: 2.01 g	Szénhidrát: 122.15 g; Cukor: 3.00 g; Só: 5.23 g
		1,3,7,9	1,3,9	1,3,7	1,3,9	1,4,7,15,(10),(12)	1,7,15,(6),(10),(11),(12)	1,3,9

. . . . . .
Élelmezésvezető

. . . . . .
Dietetikus