



## Heti étlap 2021.08.02. - 2021.08.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>Ebéd</b>	<b>(00501) Alkalmazott *A* menü</b>	Zöldségleves, Pulyka aprópecsenye, Paradicsomos burgonyafőzelék, Alma	Tejfölös zöldbableves, Bolognai halas spagetti	Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Rántott sajt, Rizi- bizi	Csontleves tésztabetéttel, Főtt sertéshús , Vegyes gyümölcsmártás, Pírtott dara	Alföldi gulyásleves, Ízes fánk	Lebbencsleves, Rántott csirkemellcsíkok, Parajfőzelék, Burgonya féladag	Húsleves, Hagymás rostélyos, Zöldséges párolt rizs, Csemege uborka														
		Energia: 852.56 Kcal / 3,563.70 KJ	Energia: 780.14 Kcal / 3,260.99 KJ	Energia: 1,150.20 Kcal / 4,807.84 KJ	Energia: 738.57 Kcal / 3,087.22 KJ	Energia: 768.56 Kcal / 3,212.58 KJ	Energia: 694.49 Kcal / 2,902.97 KJ	Energia: 877.93 Kcal / 3,669.75 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.19 g	33.94 g	5.54 g	47.87 g	34.12 g	9.09 g	48.38 g	62.43 g	24.71 g	36.54 g	25.94 g	5.61 g	33.29 g	26.38 g	7.44 g	33.89 g	48.03 g	10.38 g	36.22 g	43.72 g	6.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.83 g	0.09 g	2.42 g	93.34 g	1.45 g	1.69 g	96.81 g	0.38 g	3.54 g	88.14 g	10.41 g	1.34 g	98.46 g	16.65 g	1.50 g	81.88 g	0.06 g	4.60 g	83.71 g	0.03 g	3.65 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Étlapjaink a [www.kozetkeztetes60.hu](http://www.kozetkeztetes60.hu) weboldalon is elérhetőek!

.....  
Dietetikus