



### Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

|                               |             | hétfő  | kedd  | szerda                               | csütörtök  | péntek  |           |            |         |           |            |         |           |            |         |           |
|-------------------------------|-------------|--|---|--------------------------------------|--|---|-----------|------------|---------|-----------|------------|---------|-----------|------------|---------|-----------|
| <b>(00504)<br/>BAJZA menü</b> | <b>Ebéd</b> | Tarhonyaleves,<br>Zabpehely vagdalt,<br>Tökfőzelék, Félbarna<br>kenyér | Csurgatott tojásleves,<br>Eszterházy sertéstokány,<br>Párolt rizs, Alma | Májgaluska leves, Sajtos<br>makaróni | Zöldséges karfiolleves,<br>Rántott sertéskaraj,<br>Petrezselymes burgonya,<br>Csemege uborka | Tárkonyos<br>pulykaraguleves, Almás<br>rétes, Meggyes rétes,<br>Túrós rétes, Félbarna<br>kenyér |           |            |         |           |            |         |           |            |         |           |
|                               |             | Energia: 990.51 Kcal / 4,140.33 KJ                                     | Energia: 964.36 Kcal / 4,031.02 KJ                                      | Energia: 957.33 Kcal / 4,001.64 KJ   | Energia: 861.92 Kcal / 3,602.83 KJ   | Energia: 935.52 Kcal / 3,910.47 KJ  |           |            |         |           |            |         |           |            |         |           |
|                               |             | Fehérje  | Zsír  | T.Zsírsav                            | Fehérje  | Zsír  | T.Zsírsav | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsav |
|                               |             | 40.72 g  | 46.03 g   | 12.14 g                              | 32.96 g  | 43.14 g   | 8.88 g    | 49.04 g    | 34.41 g | 9.23 g    | 37.94 g    | 38.46 g | 6.56 g    | 33.03 g    | 47.68 g | 13.46 g   |
|                               |             | Szénhidrát   | Cukor   | Só                                   | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát | Cukor   | Só        | Szénhidrát | Cukor   | Só        | Szénhidrát | Cukor   | Só        |
| 102.35 g                      | 10.18 g     | 4.13 g   | 107.61 g  | 0.00 g                               | 3.10 g   | 111.11 g  | 0.19 g    | 2.89 g     | 90.17 g | 0.19 g    | 4.57 g     | 92.56 g | 26.99 g   | 3.08 g     |         |           |
|                               |             |  |   |                                      |  |   |           |            |         |           |            |         |           |            |         |           |

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