



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																															
(00501) Alkalmazott *A* menü	Ebéd	Tarhonyaleves, Zabpehely vagdalt, Tökfőzelék, Alma	Csurgatott tojásleves, Eszterházy sertéstokány, Párolt rizs	Májgaluska leves, Sajtos makaróni	Zöldséges karfiolleves, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Féladag főtt burgonya	Tárkonyos pulykaraguleves, Almás rétes, Meggyes rétes, Túrós rétes	Magyaros burgonyaleves, Rakott káposzta	Csontleves tésztabetéttel, Hentes sertésszelet, Petrezselymes burgonya																																																																															
		Energia: 934.68 Kcal / 3,906.96 KJ	Energia: 912.18 Kcal / 3,812.91 KJ	Energia: 957.33 Kcal / 4,001.64 KJ	Energia: 766.90 Kcal / 3,205.64 KJ	Energia: 870.71 Kcal / 3,639.57 KJ	Energia: 740.65 Kcal / 3,095.92 KJ	Energia: 728.33 Kcal / 3,044.42 KJ																																																																															
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td><td style="width: 33%;">Zsír</td><td style="width: 33%;">T.Zsír</td> <td style="width: 33%;">Fehérje</td><td style="width: 33%;">Zsír</td><td style="width: 33%;">T.Zsír</td> <td style="width: 33%;">Fehérje</td><td style="width: 33%;">Zsír</td><td style="width: 33%;">T.Zsír</td> <td style="width: 33%;">Fehérje</td><td style="width: 33%;">Zsír</td><td style="width: 33%;">T.Zsír</td> <td style="width: 33%;">Fehérje</td><td style="width: 33%;">Zsír</td><td style="width: 33%;">T.Zsír</td> <td style="width: 33%;">Fehérje</td><td style="width: 33%;">Zsír</td><td style="width: 33%;">T.Zsír</td> <td style="width: 33%;">Fehérje</td><td style="width: 33%;">Zsír</td><td style="width: 33%;">T.Zsír</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">33.52 g</td><td style="text-align: center;">41.98 g</td><td style="text-align: center;">11.58 g</td> <td style="text-align: center;">32.36 g</td><td style="text-align: center;">42.54 g</td><td style="text-align: center;">8.88 g</td> <td style="text-align: center;">49.04 g</td><td style="text-align: center;">34.41 g</td><td style="text-align: center;">9.23 g</td> <td style="text-align: center;">29.88 g</td><td style="text-align: center;">25.75 g</td><td style="text-align: center;">4.38 g</td> <td style="text-align: center;">28.35 g</td><td style="text-align: center;">44.89 g</td><td style="text-align: center;">13.13 g</td> <td style="text-align: center;">27.69 g</td><td style="text-align: center;">34.16 g</td><td style="text-align: center;">9.83 g</td> <td style="text-align: center;">37.94 g</td><td style="text-align: center;">31.49 g</td><td style="text-align: center;">9.23 g</td> </tr> </table>	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	33.52 g	41.98 g	11.58 g	32.36 g	42.54 g	8.88 g	49.04 g	34.41 g	9.23 g	29.88 g	25.75 g	4.38 g	28.35 g	44.89 g	13.13 g	27.69 g	34.16 g	9.83 g	37.94 g	31.49 g	9.23 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td><td style="width: 33%;">Zsír</td><td style="width: 33%;">T.Zsír</td> <td style="width: 33%;">Fehérje</td><td style="width: 33%;">Zsír</td><td style="width: 33%;">T.Zsír</td> <td style="width: 33%;">Fehérje</td><td style="width: 33%;">Zsír</td><td style="width: 33%;">T.Zsír</td> <td style="width: 33%;">Fehérje</td><td style="width: 33%;">Zsír</td><td style="width: 33%;">T.Zsír</td> <td style="width: 33%;">Fehérje</td><td style="width: 33%;">Zsír</td><td style="width: 33%;">T.Zsír</td> <td style="width: 33%;">Fehérje</td><td style="width: 33%;">Zsír</td><td style="width: 33%;">T.Zsír</td> <td style="width: 33%;">Fehérje</td><td style="width: 33%;">Zsír</td><td style="width: 33%;">T.Zsír</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">104.23 g</td><td style="text-align: center;">10.18 g</td><td style="text-align: center;">3.61 g</td> <td style="text-align: center;">97.11 g</td><td style="text-align: center;">0.00 g</td><td style="text-align: center;">3.08 g</td> <td style="text-align: center;">111.11 g</td><td style="text-align: center;">0.19 g</td><td style="text-align: center;">2.89 g</td> <td style="text-align: center;">102.80 g</td><td style="text-align: center;">15.18 g</td><td style="text-align: center;">4.36 g</td> <td style="text-align: center;">87.39 g</td><td style="text-align: center;">26.99 g</td><td style="text-align: center;">2.75 g</td> <td style="text-align: center;">79.00 g</td><td style="text-align: center;">0.19 g</td><td style="text-align: center;">3.32 g</td> <td style="text-align: center;">72.47 g</td><td style="text-align: center;">0.19 g</td><td style="text-align: center;">3.75 g</td> </tr> </table>	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	104.23 g	10.18 g	3.61 g	97.11 g	0.00 g	3.08 g	111.11 g	0.19 g	2.89 g	102.80 g	15.18 g	4.36 g	87.39 g	26.99 g	2.75 g	79.00 g	0.19 g	3.32 g	72.47 g	0.19 g	3.75 g
		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																																																																	
		33.52 g	41.98 g	11.58 g	32.36 g	42.54 g	8.88 g	49.04 g	34.41 g	9.23 g	29.88 g	25.75 g	4.38 g	28.35 g	44.89 g	13.13 g	27.69 g	34.16 g	9.83 g	37.94 g	31.49 g	9.23 g																																																																	
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																																																																			
104.23 g	10.18 g	3.61 g	97.11 g	0.00 g	3.08 g	111.11 g	0.19 g	2.89 g	102.80 g	15.18 g	4.36 g	87.39 g	26.99 g	2.75 g	79.00 g	0.19 g	3.32 g	72.47 g	0.19 g	3.75 g																																																																			
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td><td style="width: 33%;">Cukor</td><td style="width: 33%;">Só</td> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td><td style="width: 33%;">Cukor</td><td style="width: 33%;">Só</td> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td><td style="width: 33%;">Cukor</td><td style="width: 33%;">Só</td> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td><td style="width: 33%;">Cukor</td><td style="width: 33%;">Só</td> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td><td style="width: 33%;">Cukor</td><td style="width: 33%;">Só</td> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td><td style="width: 33%;">Cukor</td><td style="width: 33%;">Só</td> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td><td style="width: 33%;">Cukor</td><td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">104.23 g</td><td style="text-align: center;">10.18 g</td><td style="text-align: center;">3.61 g</td> <td style="text-align: center;">97.11 g</td><td style="text-align: center;">0.00 g</td><td style="text-align: center;">3.08 g</td> <td style="text-align: center;">111.11 g</td><td style="text-align: center;">0.19 g</td><td style="text-align: center;">2.89 g</td> <td style="text-align: center;">102.80 g</td><td style="text-align: center;">15.18 g</td><td style="text-align: center;">4.36 g</td> <td style="text-align: center;">87.39 g</td><td style="text-align: center;">26.99 g</td><td style="text-align: center;">2.75 g</td> <td style="text-align: center;">79.00 g</td><td style="text-align: center;">0.19 g</td><td style="text-align: center;">3.32 g</td> <td style="text-align: center;">72.47 g</td><td style="text-align: center;">0.19 g</td><td style="text-align: center;">3.75 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	104.23 g	10.18 g	3.61 g	97.11 g	0.00 g	3.08 g	111.11 g	0.19 g	2.89 g	102.80 g	15.18 g	4.36 g	87.39 g	26.99 g	2.75 g	79.00 g	0.19 g	3.32 g	72.47 g	0.19 g	3.75 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td><td style="width: 33%;">Cukor</td><td style="width: 33%;">Só</td> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td><td style="width: 33%;">Cukor</td><td style="width: 33%;">Só</td> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td><td style="width: 33%;">Cukor</td><td style="width: 33%;">Só</td> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td><td style="width: 33%;">Cukor</td><td style="width: 33%;">Só</td> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td><td style="width: 33%;">Cukor</td><td style="width: 33%;">Só</td> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td><td style="width: 33%;">Cukor</td><td style="width: 33%;">Só</td> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td><td style="width: 33%;">Cukor</td><td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">104.23 g</td><td style="text-align: center;">10.18 g</td><td style="text-align: center;">3.61 g</td> <td style="text-align: center;">97.11 g</td><td style="text-align: center;">0.00 g</td><td style="text-align: center;">3.08 g</td> <td style="text-align: center;">111.11 g</td><td style="text-align: center;">0.19 g</td><td style="text-align: center;">2.89 g</td> <td style="text-align: center;">102.80 g</td><td style="text-align: center;">15.18 g</td><td style="text-align: center;">4.36 g</td> <td style="text-align: center;">87.39 g</td><td style="text-align: center;">26.99 g</td><td style="text-align: center;">2.75 g</td> <td style="text-align: center;">79.00 g</td><td style="text-align: center;">0.19 g</td><td style="text-align: center;">3.32 g</td> <td style="text-align: center;">72.47 g</td><td style="text-align: center;">0.19 g</td><td style="text-align: center;">3.75 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	104.23 g	10.18 g	3.61 g	97.11 g	0.00 g	3.08 g	111.11 g	0.19 g	2.89 g	102.80 g	15.18 g	4.36 g	87.39 g	26.99 g	2.75 g	79.00 g	0.19 g	3.32 g	72.47 g	0.19 g	3.75 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																			
104.23 g	10.18 g	3.61 g	97.11 g	0.00 g	3.08 g	111.11 g	0.19 g	2.89 g	102.80 g	15.18 g	4.36 g	87.39 g	26.99 g	2.75 g	79.00 g	0.19 g	3.32 g	72.47 g	0.19 g	3.75 g																																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																			
104.23 g	10.18 g	3.61 g	97.11 g	0.00 g	3.08 g	111.11 g	0.19 g	2.89 g	102.80 g	15.18 g	4.36 g	87.39 g	26.99 g	2.75 g	79.00 g	0.19 g	3.32 g	72.47 g	0.19 g	3.75 g																																																																			



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.28.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Étlapjaink a www.kozetkeztetes60.hu weboldalon is elérhetőek!