



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00501) Alkalmazott *A* menü	Ebéd	Zöldséges karalábéleves, Pulyka aprópecsenye, Zöldbabfőzelék	Karfiolkrémleves, Levesgyöngy, Tarhonyáshús, Csemege uborka	Zöldborsóleves, Halrudacskák, Párolt rizs, Tartármártás	Reszeltészta leves, Kukoricás-csirkes spagetti	Babgulyás, Teljes kiőrlésű túrós batyu	Zöldséges burgonyaleves, Rakott zöldbab, Alma	Csontleves tésztabetéttel, Lecsós csirkemellragu, Petrezselymes burgonya	
		Energia: 717.01 Kcal / 2,997.10 KJ	Energia: 853.17 Kcal / 3,566.25 KJ	Energia: 998.60 Kcal / 4,174.15 KJ	Energia: 727.86 Kcal / 3,042.45 KJ	Energia: 1,017.54 Kcal / 4,253.32 KJ	Energia: 655.41 Kcal / 2,739.61 KJ	Energia: 600.96 Kcal / 2,512.01 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	
		34.80 g 36.07 g 7.26 g	37.17 g 34.51 g 7.71 g	42.35 g 41.33 g 7.84 g	38.31 g 17.42 g 4.34 g	42.34 g 52.21 g 14.76 g	26.08 g 28.52 g 7.14 g	37.53 g 19.61 g 2.42 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
62.55 g 8.37 g 3.59 g	96.25 g 0.19 g 3.20 g	112.34 g 3.19 g 3.82 g	103.87 g 0.38 g 2.63 g	93.23 g 15.00 g 2.49 g	71.63 g 0.19 g 1.90 g	68.18 g 0.38 g 3.53 g			
(00503) Alkalmazott *B* menü	Ebéd	Zöldséges karalábéleves, Sztriganoff sertésragu, Tészta köret	Karfiolkrémleves, Levesgyöngy, Barbecue csirkeszárnyak, Steak burgonya	Zöldborsóleves, Rántott sertéskaraj, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott	Reszeltészta leves, Sült csirkecomb, Zöldséges párolt rizs	Zöldséges fehérbableves, Sonkás sztrapaicska			
		Energia: 1,017.45 Kcal / 4,252.94 KJ	Energia: 1,311.52 Kcal / 5,482.15 KJ	Energia: 921.63 Kcal / 3,852.41 KJ	Energia: 943.27 Kcal / 3,942.87 KJ	Energia: 1,150.13 Kcal / 4,807.54 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 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	
		41.83 g 48.70 g 11.83 g	48.86 g 80.29 g 19.28 g	41.77 g 38.60 g 6.63 g	52.04 g 38.60 g 5.80 g	28.81 g 61.52 g 16.51 g	g g g	g g g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
101.83 g 0.19 g 3.28 g	95.86 g 0.19 g 2.94 g	100.73 g 0.19 g 4.55 g	94.94 g 0.19 g 3.39 g	119.06 g 0.19 g 2.51 g	g g g	g g g			



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

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

