



Heti étlap 2022.09.26. - 2022.10.02.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|---|--|---|---|--|--|--|------------|------------|----------|------------|------------|----------|------------|------------|----------|------------|------------|----------|---------|----------|----------|---------|----------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---|----------|--------|----------|---------|---------|--|---------|------|----------|---------|------|----------|---------|------|----------|----------|--------|----------|---------|---------|----------|----------|--------|----------|---------|--------|----------|----------|--------|--------|----------|---------|--------|---------|--------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|--------|----------|--------|--------|
| (00501) Alkalmazott *A* menü | Ebéd | Vajgaluskaleves, Sült virsli, Finomfőzelék, Alma | Almakrémleves, Zöldborsós halvagdalt, Vajas tört burgonya | Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Bácskai rizseshús, Csemege uborka | Csontleves tésztabetéttel, Főtt sertéshús, Vegyes gyümölcsmártás, Píritott dara | Alföldi gulyásleves, Ízes fánk | Lebbencsleves, Főtt tojás, Parajfőzelék, Féladag főtt burgonya | Csontleves tésztabetéttel, Hagymás rostélyos, Párolt rizs, Csemege uborka | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 755.41 Kcal / 3,157.61 KJ | Energia: 765.32 Kcal / 3,199.04 KJ | Energia: 782.61 Kcal / 3,271.31 KJ | Energia: 705.41 Kcal / 2,948.61 KJ | Energia: 966.79 Kcal / 4,041.18 KJ | Energia: 677.49 Kcal / 2,831.91 KJ | Energia: 1,088.15 Kcal / 4,548.47 KJ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>29.29 g</td><td>38.63 g</td><td>10.47 g</td> <td>30.90 g</td><td>24.44 g</td><td>4.70 g</td> <td>30.37 g</td><td>27.61 g</td><td>5.91 g</td> <td>33.28 g</td><td>21.67 g</td><td>5.41 g</td> <td>26.36 g</td><td>53.16 g</td><td>13.52 g</td> <td>29.21 g</td><td>27.73 g</td><td>5.53 g</td> <td>26.19 g</td><td>61.67 g</td><td>17.28 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 29.29 g | 38.63 g | 10.47 g | 30.90 g | 24.44 g | 4.70 g | 30.37 g | 27.61 g | 5.91 g | 33.28 g | 21.67 g | 5.41 g | 26.36 g | 53.16 g | 13.52 g | 29.21 g | 27.73 g | 5.53 g | 26.19 g | 61.67 g | 17.28 g | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>70.94 g</td><td>5.99 g</td><td>4.49 g</td> <td>104.83 g</td><td>14.99 g</td><td>1.69 g</td> <td>98.50 g</td><td>0.00 g</td><td>2.04 g</td> <td>92.48 g</td><td>16.98 g</td><td>2.80 g</td> <td>94.34 g</td><td>27.00 g</td><td>2.03 g</td> <td>76.88 g</td><td>0.00 g</td><td>2.05 g</td> <td>103.70 g</td><td>0.00 g</td><td>2.43 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 70.94 g | 5.99 g | 4.49 g | 104.83 g | 14.99 g | 1.69 g | 98.50 g | 0.00 g | 2.04 g | 92.48 g | 16.98 g | 2.80 g | 94.34 g | 27.00 g | 2.03 g | 76.88 g | 0.00 g | 2.05 g | 103.70 g | 0.00 g | 2.43 g |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 29.29 g | 38.63 g | 10.47 g | 30.90 g | 24.44 g | 4.70 g | 30.37 g | 27.61 g | 5.91 g | 33.28 g | 21.67 g | 5.41 g | 26.36 g | 53.16 g | 13.52 g | 29.21 g | 27.73 g | 5.53 g | 26.19 g | 61.67 g | 17.28 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70.94 g | 5.99 g | 4.49 g | 104.83 g | 14.99 g | 1.69 g | 98.50 g | 0.00 g | 2.04 g | 92.48 g | 16.98 g | 2.80 g | 94.34 g | 27.00 g | 2.03 g | 76.88 g | 0.00 g | 2.05 g | 103.70 g | 0.00 g | 2.43 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> </tr> <tr> <td>70.94 g</td><td>5.99 g</td><td>4.49 g</td> <td>104.83 g</td><td>14.99 g</td><td>1.69 g</td> <td>98.50 g</td><td>0.00 g</td><td>2.04 g</td> <td>92.48 g</td><td>16.98 g</td><td>2.80 g</td> <td>94.34 g</td><td>27.00 g</td><td>2.03 g</td> <td>76.88 g</td><td>0.00 g</td><td>2.05 g</td> <td>103.70 g</td><td>0.00 g</td><td>2.43 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 | 70.94 g | 5.99 g | 4.49 g | 104.83 g | 14.99 g | 1.69 g | 98.50 g | 0.00 g | 2.04 g | 92.48 g | 16.98 g | 2.80 g | 94.34 g | 27.00 g | 2.03 g | 76.88 g | 0.00 g | 2.05 g | 103.70 g | 0.00 g | 2.43 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70.94 g | 5.99 g | 4.49 g | 104.83 g | 14.99 g | 1.69 g | 98.50 g | 0.00 g | 2.04 g | 92.48 g | 16.98 g | 2.80 g | 94.34 g | 27.00 g | 2.03 g | 76.88 g | 0.00 g | 2.05 g | 103.70 g | 0.00 g | 2.43 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00503) Alkalmazott *B* menü | Ebéd | Vajgaluskaleves, Lecsós csirkemáj, Párolt rizs, Alma | Almakrémleves, Pincepörkölt | Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Sertés flekken, Zöldséges párolt rizs | Csontleves tésztabetéttel, Hagymás bab, Félbarna kenyér | Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 860.39 Kcal / 3,596.43 KJ | Energia: 711.42 Kcal / 2,973.74 KJ | Energia: 1,187.77 Kcal / 4,964.88 KJ | Energia: 707.24 Kcal / 2,956.26 KJ | Energia: 814.99 Kcal / 3,406.66 KJ | Energia: Kcal / 0.00 KJ | Energia: Kcal / 0.00 KJ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>38.55 g</td><td>26.63 g</td><td>5.42 g</td> <td>30.62 g</td><td>26.28 g</td><td>7.19 g</td> <td>27.42 g</td><td>72.67 g</td><td>19.69 g</td> <td>36.02 g</td><td>20.39 g</td><td>4.56 g</td> <td>32.16 g</td><td>25.82 g</td><td>4.11 g</td> <td></td><td></td><td></td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 38.55 g | 26.63 g | 5.42 g | 30.62 g | 26.28 g | 7.19 g | 27.42 g | 72.67 g | 19.69 g | 36.02 g | 20.39 g | 4.56 g | 32.16 g | 25.82 g | 4.11 g | | | | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>113.19 g</td><td>0.00 g</td><td>2.57 g</td> <td>87.02 g</td><td>14.99 g</td><td>1.33 g</td> <td>101.01 g</td><td>0.00 g</td><td>1.77 g</td> <td>93.86 g</td><td>3.00 g</td><td>4.60 g</td> <td>112.43 g</td><td>5.00 g</td><td>1.52 g</td> <td></td><td></td><td></td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 113.19 g | 0.00 g | 2.57 g | 87.02 g | 14.99 g | 1.33 g | 101.01 g | 0.00 g | 1.77 g | 93.86 g | 3.00 g | 4.60 g | 112.43 g | 5.00 g | 1.52 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 38.55 g | 26.63 g | 5.42 g | 30.62 g | 26.28 g | 7.19 g | 27.42 g | 72.67 g | 19.69 g | 36.02 g | 20.39 g | 4.56 g | 32.16 g | 25.82 g | 4.11 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 113.19 g | 0.00 g | 2.57 g | 87.02 g | 14.99 g | 1.33 g | 101.01 g | 0.00 g | 1.77 g | 93.86 g | 3.00 g | 4.60 g | 112.43 g | 5.00 g | 1.52 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> </tr> <tr> <td>113.19 g</td><td>0.00 g</td><td>2.57 g</td> <td>87.02 g</td><td>14.99 g</td><td>1.33 g</td> <td>101.01 g</td><td>0.00 g</td><td>1.77 g</td> <td>93.86 g</td><td>3.00 g</td><td>4.60 g</td> <td>112.43 g</td><td>5.00 g</td><td>1.52 g</td> <td></td><td></td><td></td> </tr> </table> | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | 113.19 g | 0.00 g | 2.57 g | 87.02 g | 14.99 g | 1.33 g | 101.01 g | 0.00 g | 1.77 g | 93.86 g | 3.00 g | 4.60 g | 112.43 g | 5.00 g | 1.52 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 113.19 g | 0.00 g | 2.57 g | 87.02 g | 14.99 g | 1.33 g | 101.01 g | 0.00 g | 1.77 g | 93.86 g | 3.00 g | 4.60 g | 112.43 g | 5.00 g | 1.52 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2022.09.26. - 2022.10.02.

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