



## Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																															
<b>(00501)</b> Alkalmazott *A* menü	<b>Ebéd</b>	Csurgatott tojásleves, Pulykasült, Zöldborsófőzelék	Tejfölös zöldbableves, Halrudacsok, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka	Almakrémleves, Bácskai rizseshús, Vegyes vágott	Kertészleves, Kukoricás-csirkés spagetti, Alma	Babgulyás, Túrós batyu	Lebbencsleves, Dínó csirkemell, Tökfőzelék, Alma	Csontleves zöldségettel, Sült sertésárja, Párolt rizs, Ecetes karfiol																																																																															
		Energia: 720.53 Kcal / 3,011.82 KJ	Energia: 647.02 Kcal / 2,704.54 KJ	Energia: 721.15 Kcal / 3,014.41 KJ	Energia: 843.72 Kcal / 3,526.75 KJ	Energia: 990.44 Kcal / 4,140.04 KJ	Energia: 669.01 Kcal / 2,796.46 KJ	Energia: 1,119.66 Kcal / 4,680.18 KJ																																																																															
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>41.98 g</td><td>33.37 g</td><td>5.58 g</td><td>36.31 g</td><td>26.65 g</td><td>5.15 g</td><td>27.78 g</td><td>15.04 g</td><td>2.88 g</td><td>40.05 g</td><td>21.50 g</td><td>4.02 g</td><td>42.77 g</td><td>49.91 g</td><td>13.80 g</td><td>36.58 g</td><td>24.39 g</td><td>6.11 g</td><td>26.88 g</td><td>68.03 g</td><td>20.04 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	41.98 g	33.37 g	5.58 g	36.31 g	26.65 g	5.15 g	27.78 g	15.04 g	2.88 g	40.05 g	21.50 g	4.02 g	42.77 g	49.91 g	13.80 g	36.58 g	24.39 g	6.11 g	26.88 g	68.03 g	20.04 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>61.88 g</td><td>9.99 g</td><td>1.75 g</td><td>64.57 g</td><td>0.01 g</td><td>1.82 g</td><td>115.77 g</td><td>14.99 g</td><td>1.46 g</td><td>120.97 g</td><td>0.04 g</td><td>0.95 g</td><td>91.28 g</td><td>15.00 g</td><td>2.07 g</td><td>74.34 g</td><td>10.00 g</td><td>2.31 g</td><td>96.42 g</td><td>6.41 g</td><td>2.34 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	61.88 g	9.99 g	1.75 g	64.57 g	0.01 g	1.82 g	115.77 g	14.99 g	1.46 g	120.97 g	0.04 g	0.95 g	91.28 g	15.00 g	2.07 g	74.34 g	10.00 g	2.31 g	96.42 g	6.41 g	2.34 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																																																																	
		41.98 g	33.37 g	5.58 g	36.31 g	26.65 g	5.15 g	27.78 g	15.04 g	2.88 g	40.05 g	21.50 g	4.02 g	42.77 g	49.91 g	13.80 g	36.58 g	24.39 g	6.11 g	26.88 g	68.03 g	20.04 g																																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																			
61.88 g	9.99 g	1.75 g	64.57 g	0.01 g	1.82 g	115.77 g	14.99 g	1.46 g	120.97 g	0.04 g	0.95 g	91.28 g	15.00 g	2.07 g	74.34 g	10.00 g	2.31 g	96.42 g	6.41 g	2.34 g																																																																			
<b>(00503)</b> Alkalmazott *B* menü	<b>Ebéd</b>	Csurgatott tojásleves, Pulykasült, Zöldborsófőzelék	Tejfölös zöldbableves, Rántott csirkemell, Rizi-bizi	Almakrémleves, Sólet füstölt hússal, Főtt tojás	Kertészleves, Rakott káposzta, Félbarna kenyér	Babgulyás, Túrós metélt, Tejföl																																																																																	
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 842.42 Kcal / 3,521.32 KJ	Energia: 716.84 Kcal / 2,996.39 KJ	Energia: 662.52 Kcal / 2,769.33 KJ	Energia: 977.22 Kcal / 4,084.78 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.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>43.18 g</td><td>29.30 g</td><td>5.75 g</td><td>34.33 g</td><td>26.26 g</td><td>6.67 g</td><td>30.69 g</td><td>23.05 g</td><td>7.41 g</td><td>49.61 g</td><td>39.64 g</td><td>11.32 g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>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	g	g	g	43.18 g	29.30 g	5.75 g	34.33 g	26.26 g	6.67 g	30.69 g	23.05 g	7.41 g	49.61 g	39.64 g	11.32 g	g	g	g	g	g	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>g</td><td>g</td><td>g</td><td>98.99 g</td><td>0.01 g</td><td>1.72 g</td><td>84.71 g</td><td>14.99 g</td><td>3.00 g</td><td>81.78 g</td><td>0.02 g</td><td>3.37 g</td><td>104.23 g</td><td>0.00 g</td><td>1.35 g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>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	g	g	g	98.99 g	0.01 g	1.72 g	84.71 g	14.99 g	3.00 g	81.78 g	0.02 g	3.37 g	104.23 g	0.00 g	1.35 g	g	g	g	g	g	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																																																																	
		g	g	g	43.18 g	29.30 g	5.75 g	34.33 g	26.26 g	6.67 g	30.69 g	23.05 g	7.41 g	49.61 g	39.64 g	11.32 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																																																																			
g	g	g	98.99 g	0.01 g	1.72 g	84.71 g	14.99 g	3.00 g	81.78 g	0.02 g	3.37 g	104.23 g	0.00 g	1.35 g	g	g	g	g	g	g																																																																			



## Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.04.

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