Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	**(00501) Alkalmazott *A* menü**	Vajgaluskaleves[1,3,(7,9,10)], Sült oldalas, Paradicsomos káposzta[1]	Csurgatott tojásleves [1,3], Tavaszi pulykaragu, Bulgur[1]	Zöldséges burgonyaleves [1,(3,7,9,10)], Sertés paprikás[1,7], Tészta köret[1]	Vegyes gyümölcsleves [1,7,(6,8,12)], Csirkemáj rizottó sajttal[7]	Tárkonyos csirkeraguleves[1,7,(3,9,10)], Tejbendara kakaó szórattal[1,7]
		Energia: 1,132.70 Kcal / 4,734.69 Kj	Energia: 856.00 Kcal / 3,578.08 Kj	Energia: 960.68 Kcal / 4,015.64 Kj	Energia: 913.72 Kcal / 3,819.35 Kj	Energia: 748.32 Kcal / 3,127.98 Kj
		Fehérje: 31.39 g; Zsír: 92.58 g; T.Zsírsav: 27.62 g	Fehérje: 41.96 g; Zsír: 38.02 g; T.Zsírsav: 6.06 g	Fehérje: 42.95 g; Zsír: 42.49 g; T.Zsírsav: 9.44 g	Fehérje: 47.54 g; Zsír: 24.13 g; T.Zsírsav: 8.77 g	Fehérje: 45.85 g; Zsír: 28.52 g; T.Zsírsav: 8.83 g
		Szénhidrát: 65.23 g; Cukor: 36.18 g; Só: 3.00 g	Szénhidrát: 91.38 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.93 g	Szénhidrát: 99.45 g; Cukor: 1.08 g; Só: 3.88 g	Szénhidrát: 124.58 g; Cukor: 10.00 g; Só: 1.74 g	Szénhidrát: 85.30 g; Cukor: 10.99 g; Só: 1.51 g

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

.....
Dietetikus