Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	**(00501) Alkalmazott *A* menü**	Vajgaluskaleves[1,3,(7,9,10)], Székelykáposzta[1,7,(12)]	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)], Zöldborsós csirkemáj, Párolt rizs	Tárkonyos csirkeraguleves[1,7,(3,9,10)], Tejbendara kakaó szórattal[1,7]
		Energia: 600.52 Kcal / 2,510.17 Kj	Energia: 856.00 Kcal / 3,578.08 Kj	Energia: 902.19 Kcal / 3,771.15 Kj	Energia: 875.48 Kcal / 3,659.51 Kj	Energia: 713.22 Kcal / 2,981.26 Kj
		Fehérje: 32.39 g; Zsír: 40.87 g; T.Zsírsav: 9.50 g	Fehérje: 41.96 g; Zsír: 38.02 g; T.Zsírsav: 6.06 g	Fehérje: 41.53 g; Zsír: 37.59 g; T.Zsírsav: 6.96 g	Fehérje: 37.29 g; Zsír: 24.62 g; T.Zsírsav: 4.33 g	Fehérje: 45.00 g; Zsír: 25.58 g; T.Zsírsav: 7.35 g
		Szénhidrát: 48.66 g; Cukor: 0.80 g; Só: 1.76 g	Szénhidrát: 91.38 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.93 g	Szénhidrát: 97.88 g; Cukor: 1.51 g; Só: 3.85 g	Szénhidrát: 124.22 g; Cukor: 13.18 g; Só: 1.49 g	Szénhidrát: 84.36 g; Cukor: 32.45 g; Só: 1.49 g

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

.....
Dietetikus