Heti étlap 2026.11.09. - 2026.11.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	**(00501) Alkalmazott *A* menü**	Csurgatott tojásleves [1,3], Dinó csirkemell(1), Zöldborsófőzelék[1,7]	Kertészleves[1,9, (3,7,10)], Kukoricás csirkés spagetti[1,7, (3,9,10)]	Tejfölös zöldbableves [1,7,(3,9,10)], Halrudacskák[1,4,(3)], Petrezselymes burgonya, Csemege uborka[10]	Almaleves[1,7,(6,8,12)], Bácskai rizseshús, Vegyes vágott savanyú [10,12,15]	Babgulyás[9], Sajtos-tejfölös makaróni[1,7]
		Energia: 820.33 Kcal / 3,428.98 Kj	Energia: 888.56 Kcal / 3,714.18 Kj	Energia: 711.30 Kcal / 2,973.23 Kj	Energia: 724.46 Kcal / 3,028.24 Kj	Energia: 1,053.16 Kcal / 4,402.21 Kj
		Fehérje: 41.82 g; Zsír: 48.67 g; T.Zsírsav: 10.39 g	Fehérje: 51.57 g; Zsír: 29.85 g; T.Zsírsav: 6.14 g	Fehérje: 34.53 g; Zsír: 25.91 g; T.Zsírsav: 3.30 g	Fehérje: 32.75 g; Zsír: 19.48 g; T.Zsírsav: 4.59 g	Fehérje: 61.99 g; Zsír: 44.39 g; T.Zsírsav: 16.80 g
		Szénhidrát: 52.45 g; Cukor: 5.30 g; Só: 4.77 g	Szénhidrát: 118.09 g; Cukor: 2.26 g; Só: 3.66 g	Szénhidrát: 82.88 g; Cukor: 0.80 g; Só: 3.75 g	Szénhidrát: 102.95 g; Cukor: 13.18 g; Só: 2.28 g	Szénhidrát: 100.01 g; Cukor: 0.52 g; Só: 4.86 g

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

.....
Dietetikus