Heti étlap 2026.11.16. - 2026.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	**(00501) Alkalmazott *A* menü**	Vajgaluskaleves[1,3,(7,9,10)], Sertés apróPecsenye, Lencsefőzelék[1,7,10,(12)]	Paradicsom leves[1,9], Dixi csirkemellszelet[1,3,(7)], Zöldséges bulgur[1], Tartármártás[3,7,10,(1,12)]	Csontleves[9,(1,3,7,10)], Főtt sertéshús , Vegyes gyümölcsmártás[1,7,(6,8,12)], Pirított dara[1]	Zöldborsóleves[1,(3,7,9,10)], Serpenyős burgonya kolbásszal (1,6,7), Csemege uborka [10]	Májgombóc leves[1,3,(7,9,10)], Mákos galuska [1,6,7], Vaníliasodó[1,7,(6,8,12)]
		Energia: 799.44 Kcal / 3,341.66 Kj	Energia: 1,140.51 Kcal / 4,767.33 Kj	Energia: 696.05 Kcal / 2,909.49 Kj	Energia: 904.47 Kcal / 3,780.68 Kj	Energia: 1,021.41 Kcal / 4,269.49 Kj
		Fehérje: 48.22 g; Zsír: 41.91 g; T.Zsírsav: 8.70 g	Fehérje: 35.80 g; Zsír: 66.70 g; T.Zsírsav: 11.84 g	Fehérje: 38.04 g; Zsír: 23.45 g; T.Zsírsav: 5.51 g	Fehérje: 35.53 g; Zsír: 46.56 g; T.Zsírsav: 13.11 g	Fehérje: 46.96 g; Zsír: 24.49 g; T.Zsírsav: 8.16 g
		Szénhidrát: 79.94 g; Cukor: 3.80 g; Só: 2.17 g	Szénhidrát: 101.82 g; Cukor: 12.25 g; Só: 4.80 g	Szénhidrát: 81.32 g; Cukor: 14.88 g; Só: 2.09 g	Szénhidrát: 83.44 g; Cukor: 0.54 g; Só: 4.62 g	Szénhidrát: 155.98 g; Cukor: 41.46 g; Só: 3.08 g

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

.....
Dietetikus