Heti étlap 2026.11.23. - 2026.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	**(00501) Alkalmazott *A* menü**	Zöldségleves[1, (3,7,9,10)], Pulykavagdalt [1,3,(6,7)], Fejtett babfőzelék[1,7]	Daragaluska leves[1,3,9], Harcsapaprikás[1,4,7], Tészta köret[1]	Karfiolkrémleves[1,7, (3,9,10)], Levesgyöngy [1,3,7], Rántott sajt[7, (1,3)], Petrezselymes rizsköret, Tartármártás [3,7,10,(1,12)]	Csurgatott tojásleves [1,3], Húsgombóc [3], Paradicsom mártás[1,9], Burgonya féladag	Frankfurti leves [1,7, (3,6,9,10)], Almás rétes [1,3,7], Meggyes rétes [1,3,7], Túrós rétes[1,7, (3,6,12)]
		Energia: 975.39 Kcal / 4,077.13 Kj	Energia: 814.28 Kcal / 3,403.69 Kj	Energia: 1,380.08 Kcal / 5,768.73 Kj	Energia: 851.30 Kcal / 3,558.43 Kj	Energia: 585.53 Kcal / 2,447.52 Kj
		Fehérje: 45.87 g; Zsír: 49.70 g; T.Zsírsav: 7.67 g	Fehérje: 41.25 g; Zsír: 29.52 g; T.Zsírsav: 4.65 g	Fehérje: 48.88 g; Zsír: 94.92 g; T.Zsírsav: 29.75 g	Fehérje: 40.11 g; Zsír: 33.92 g; T.Zsírsav: 6.78 g	Fehérje: 24.98 g; Zsír: 36.91 g; T.Zsírsav: 11.72 g
		Szénhidrát: 84.78 g; Cukor: 7.61 g; Só: 2.34 g	Szénhidrát: 94.95 g; Cukor: 0.26 g; Só: 3.89 g	Szénhidrát: 112.29 g; Cukor: 6.43 g; Só: 4.46 g	Szénhidrát: 94.80 g; Cukor: 9.99 g; Só: 2.98 g	Szénhidrát: 83.55 g; Cukor: 11.90 g; Só: 3.05 g

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

.....
Dietetikus