Heti étlap 2026.11.30. - 2026.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	**(00501) Alkalmazott *A* menü**	Vajgaluskaleves[1,3, (7,9,10)], Sült virsli(10), Burgonyafőzelék[1,7]	Csurgatott tojásleves [1,3], Tavaszi pulykaragu, Bulgur[1]	Zöldséges burgonyaleves [1,(3,7,9,10)], Tarhonyáshús[1, (3,7,9,10)], Céklasaláta [12,15]	Vegyes gyümölcsleves [1,7,(6,8,12)], Zöldborsós csirkemáj, Párolt rizs	Sertésraguleves[1,9, (3,7,10)], Tejbendara kakaó szórattal[1,7]
		Energia: 855.46 Kcal / 3,575.82 Kj	Energia: 856.00 Kcal / 3,578.08 Kj	Energia: 973.65 Kcal / 4,069.86 Kj	Energia: 875.48 Kcal / 3,659.51 Kj	Energia: 678.27 Kcal / 2,835.17 Kj
		Fehérje: 30.54 g; Zsír: 57.84 g; T.Zsírsav: 15.80 g	Fehérje: 41.96 g; Zsír: 38.02 g; T.Zsírsav: 6.06 g	Fehérje: 41.46 g; Zsír: 31.99 g; T.Zsírsav: 5.41 g	Fehérje: 37.29 g; Zsír: 24.62 g; T.Zsírsav: 4.33 g	Fehérje: 41.07 g; Zsír: 24.35 g; T.Zsírsav: 7.90 g
		Szénhidrát: 74.96 g; Cukor: 6.10 g; Só: 2.36 g	Szénhidrát: 91.38 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.93 g	Szénhidrát: 125.39 g; Cukor: 15.40 g; Só: 4.74 g	Szénhidrát: 124.22 g; Cukor: 13.18 g; Só: 1.49 g	Szénhidrát: 80.53 g; Cukor: 31.73 g; Só: 1.44 g

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

.....
Dietetikus