



## Heti étlap 2020.09.14. - 2020.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00004) Iskola</b>	Gyümölcsstea, Magvas pogácsa	Tejeskávé, Csirkemell sonka, Delma margarin, Teljeskiőrlésű zsemle, Póréhagyma	Gyümölcsstea, Halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér	Kakaó, Teljes kiőrlésű mákos töltött kifli	Gyümölcsstea, Főtt virsli, Mustár, Teljeskiőrlésű kenyér
		Energia: 266.46 Kcal / 1,113.80 KJ	Energia: 374.33 Kcal / 1,564.70 KJ	Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 KJ	Energia: 319.43 Kcal / 1,335.22 KJ	Energia: 330.11 Kcal / 1,379.86 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		3.10 g    16.38 g    4.47 g	21.93 g    8.45 g    3.11 g	15.10 g    9.38 g    1.63 g	12.18 g    7.77 g    3.96 g	12.97 g    12.02 g    3.93 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
26.22 g    8.99 g    0.99 g	52.49 g    11.99 g    1.92 g	38.16 g    8.99 g    1.11 g	49.81 g    14.99 g    0.29 g	41.99 g    8.99 g    2.21 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00004) Iskola</b>	Zöldségleves, Fokhagymás pulykasült, Zöldbabfőzelék, Félbarna kenyér	Zöldborsó krémleves, Milánói makaróni	Kertészleves, Tejfölös pulykaragu , Tészta köret	Csurgatott tojásleves, Budapest sertéstokány, Párolt rizs, Szőlő	Pulykaraguleves, Tejbendara kakaó szóráttal, Félbarna kenyér
		Energia: 702.85 Kcal / 2,937.91 KJ	Energia: 659.46 Kcal / 2,756.54 KJ	Energia: 650.91 Kcal / 2,720.80 KJ	Energia: 761.04 Kcal / 3,181.15 KJ	Energia: 614.66 Kcal / 2,569.28 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		36.92 g    32.38 g    6.36 g	40.07 g    16.55 g    3.74 g	31.78 g    25.37 g    5.31 g	31.26 g    24.99 g    5.73 g	32.96 g    18.28 g    5.10 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
64.96 g    6.14 g    2.95 g	86.53 g    2.59 g    1.96 g	73.26 g    0.19 g    2.08 g	99.94 g    0.29 g    3.21 g	78.80 g    19.66 g    1.60 g		



## Heti étlap 2020.09.14. - 2020.09.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00004) Iskola</b>	Kockasajt, Teljeskiőrlésű kifli, Zöldpaprika			Graham ízes bukta, Alma			Teljeskiőrlésű sajtos croissant, Mandarin			Vaníliás puding			Múzliszelet, Banán		
		Energia: 171.24 Kcal / 715.78 KJ			Energia: 239.57 Kcal / 1,001.40 KJ			Energia: 299.93 Kcal / 1,253.71 KJ			Energia: 140.85 Kcal / 588.75 KJ			Energia: 196.50 Kcal / 821.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.99 g	3.04 g	1.24 g	2.67 g	11.37 g	2.92 g	6.27 g	14.90 g	7.05 g	3.99 g	4.71 g	2.60 g	3.36 g	1.52 g	0.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.68 g	0.46 g	0.75 g	31.00 g	10.90 g	0.42 g	34.09 g	0.00 g	0.44 g	20.46 g	16.23 g	0.09 g	41.64 g	2.40 g	0.09 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Étlapjaink a [www.kozetkeztetes60.hu](http://www.kozetkeztetes60.hu) weboldalon is elérhetőek!