



## Heti étlap 2020.11.16. - 2020.11.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00004) Iskola</b>	Gyümölcsstea, Pudingos levél			Tej 2dl, Sajtos párizsi, Delma margarin, Teljeskiőrlésű zsemle			Gyümölcsstea, Tojáskrém, Teljeskiőrlésű kenyér			Tejeskávé, Teljeskiőrlésű kuglóf			Gyümölcsstea, Májkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma		
		Energia: 232.65 Kcal / 972.48 KJ			Energia: 354.40 Kcal / 1,481.39 KJ			Energia: 292.21 Kcal / 1,221.44 KJ			Energia: 322.09 Kcal / 1,346.34 KJ			Energia: 326.93 Kcal / 1,366.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.29 g	11.05 g	2.96 g	17.35 g	15.37 g	5.72 g	9.95 g	11.04 g	2.16 g	11.83 g	7.34 g	3.71 g	14.80 g	9.30 g	2.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.61 g	16.48 g	0.41 g	36.54 g	0.00 g	1.76 g	38.16 g	8.99 g	1.03 g	51.80 g	16.99 g	0.29 g	45.07 g	8.99 g	1.22 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00004) Iskola</b>	Zöldséges karalábéleves, Pulyka aprópecsenye, Zöldbabfőzelék, Félbarna kenyér			Karfiolkrémleves, Kölesgolyó, Tarhonyáshús, Csemege uborka			Vegyes gyümölcsleves, Zöldborsós halvagdalt, Burgonyapüré			Reszeltészta leves, Sajtos csirkemellragu, Sárgarépas párolt rizs			Fejtett bableves pulykacombbal, Gránátos kocka, Félbarna kenyér		
		Energia: 653.03 Kcal / 2,729.67 KJ			Energia: 614.91 Kcal / 2,570.32 KJ			Energia: 663.02 Kcal / 2,771.42 KJ			Energia: 642.81 Kcal / 2,686.95 KJ			Energia: 718.34 Kcal / 3,002.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.61 g	29.60 g	6.04 g	29.87 g	22.58 g	4.81 g	33.43 g	12.22 g	3.54 g	34.56 g	17.23 g	3.02 g	36.51 g	19.56 g	4.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.22 g	6.22 g	2.69 g	73.91 g	0.19 g	2.42 g	103.75 g	11.10 g	2.23 g	84.85 g	0.08 g	1.43 g	98.39 g	0.19 g	2.00 g		





### Heti étlap 2020.11.16. - 2020.11.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00004) Iskola</b>	Túró rudi 25gr., Alma			Piskóta tallér csomagolt, Banán			Graham kakaós csiga, Mandarin			Delma margarin, Rozsos kenyér, Uborka			Barackos levél teljes kiőrlésű, Nashi körte		
		Energia: 141.35 Kcal / 590.84 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 240.70 Kcal / 1,006.13 KJ			Energia: 194.57 Kcal / 813.30 KJ			Energia: 257.78 Kcal / 1,077.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.97 g	5.58 g	2.71 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	6.42 g	6.25 g	1.36 g	6.47 g	5.12 g	1.38 g	2.67 g	11.27 g	2.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.21 g	9.93 g	0.02 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	38.83 g	6.24 g	0.21 g	30.72 g	0.00 g	0.87 g	36.00 g	10.90 g	0.42 g		

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

