



## Heti étlap 2020.11.23. - 2020.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00004) Iskola</b>	Gyümölcsstea, Ökörszem	Tej 2dl, Delma margarin, Teljeskiőrlésű zsemle, Jégcsap retek	Gyümölcsstea, Kenőmájás, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka	Gyümölcsstea, Főtt tojás, Delma margarin, Szezámagos zsemle	Gyümölcsstea, Sajtkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika										
		Energia: 230.67 Kcal / 964.20 KJ	Energia: 264.13 Kcal / 1,104.06 KJ	Energia: 245.38 Kcal / 1,025.69 KJ	Energia: 276.39 Kcal / 1,155.31 KJ	Energia: 248.66 Kcal / 1,039.40 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.74 g	10.81 g	3.29 g	12.59 g	7.81 g	2.91 g	10.02 g	4.71 g	1.21 g	10.13 g	9.16 g	2.57 g	8.42 g	5.44 g	2.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.21 g	13.99 g	0.39 g	36.03 g	0.00 g	1.00 g	40.14 g	8.99 g	0.88 g	38.20 g	8.99 g	0.81 g	41.13 g	8.99 g	0.93 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00004) Iskola</b>	Vajgaluskaleves, Pulykavagdalt, Lencsefőzelék, Alma, Félbarna kenyér	Tejfölös zöldbableves, Halas bolognai spagetti	Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Rántott sajt, Párolt rizs, Tartármártás	Csontleves tésztabetéttel, Főtt sertéshús, Vegyes gyümölcs mártás, Pírtott dara	Alföldi gulyásleves, Vaníliás fánk, Félbarna kenyér										
		Energia: 848.98 Kcal / 3,548.74 KJ	Energia: 595.41 Kcal / 2,488.81 KJ	Energia: 792.70 Kcal / 3,313.49 KJ	Energia: 573.82 Kcal / 2,398.57 KJ	Energia: 809.79 Kcal / 3,384.92 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42.69 g	34.50 g	6.94 g	34.06 g	15.82 g	4.56 g	31.48 g	38.14 g	10.38 g	27.50 g	18.42 g	4.10 g	33.87 g	40.24 g	9.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.49 g	3.08 g	2.37 g	78.35 g	0.88 g	1.47 g	76.85 g	2.60 g	3.02 g	73.38 g	12.29 g	2.24 g	77.03 g	11.68 g	1.98 g		





### Heti étlap 2020.11.23. - 2020.11.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00004) Iskola</b>	Kockasajt, Teljeskiőrlésű kifli			Dejós töltött kifli, Körte			Nápolyi, Gyümölcsle 100%			Teljeskiőrlésű sajtos perez, Mandarin			Tejszelet, Banán		
		Energia: 163.41 Kcal / 683.05 KJ			Energia: 239.55 Kcal / 1,001.32 KJ			Energia: 248.57 Kcal / 1,039.02 KJ			Energia: 194.97 Kcal / 814.97 KJ			Energia: 289.83 Kcal / 1,211.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.51 g	2.92 g	1.24 g	5.49 g	4.70 g	2.08 g	3.22 g	9.01 g	3.39 g	7.10 g	2.20 g	2.74 g	4.46 g	8.71 g	4.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.48 g	0.46 g	0.75 g	43.41 g	5.00 g	0.03 g	36.91 g	9.40 g	0.07 g	39.91 g	0.00 g	1.28 g	47.46 g	6.38 g	0.25 g		

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

