



Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00004) Iskola	Gyümölcsstea, Magvas pogácsa	Tejeskávé, Csirkemell sonka, Delma margarin, Teljeskiőrlésű zsemle, Jégcsap retek	Kakaó, Teljes kiőrlésű mákos töltött kifli	Gyümölcsstea, Halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea, Főtt virsli, Mustár, Teljeskiőrlésű kenyér										
		Energia: 270.47 Kcal / 1,130.56 KJ	Energia: 365.22 Kcal / 1,526.62 KJ	Energia: 327.46 Kcal / 1,368.78 KJ	Energia: 304.12 Kcal / 1,271.22 KJ	Energia: 334.12 Kcal / 1,396.62 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	21.49 g	8.37 g	3.12 g	12.18 g	7.77 g	3.96 g	15.09 g	9.38 g	1.63 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
27.22 g	9.99 g	0.99 g	51.02 g	11.99 g	1.92 g	51.81 g	16.99 g	0.29 g	39.16 g	9.99 g	1.11 g	42.99 g	9.99 g	2.21 g		
Ebéd	(00004) Iskola	Zöldségleves, Dínó csirkemell, Tejfölös burgonya főzelék, Félbarna kenyér	Zöldborsó krémleves, Milánói makaróni	Csurgatott tojásleves, Budapest sertéstokány, Párolt rizs, Alma	Kertészleves, Tejfölös pulykaragu, Tészta köret	Pulykaraguleves, Tejbendara kakaó szóráttal, Félbarna kenyér										
		Energia: 767.93 Kcal / 3,209.95 KJ	Energia: 659.46 Kcal / 2,756.54 KJ	Energia: 698.56 Kcal / 2,919.98 KJ	Energia: 650.91 Kcal / 2,720.80 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
		38.77 g	38.23 g	6.72 g	40.07 g	16.55 g	3.74 g	30.82 g	26.87 g	5.94 g	31.78 g	25.37 g	5.31 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
66.36 g	0.15 g	3.02 g	86.53 g	2.59 g	1.60 g	81.08 g	0.19 g	3.18 g	73.26 g	0.19 g	2.08 g	78.80 g	19.66 g	1.60 g		





Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00004) Iskola	Kockasajt, Teljeskiőrlésű kifli, Paradicsom			Graham ízes bukta, Narancs			Vaníliás puding			Teljeskiőrlésű sajtos croissant, Nashi körte			Múzliszelet gyümölcsös, Mandarin		
		Energia: 172.17 Kcal / 719.67 KJ			Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ			Energia: 140.85 Kcal / 588.75 KJ			Energia: 293.19 Kcal / 1,225.53 KJ			Energia: 126.80 Kcal / 530.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.91 g	3.00 g	1.25 g	2.99 g	11.21 g	2.92 g	3.99 g	4.71 g	2.60 g	5.70 g	14.81 g	7.05 g	2.64 g	1.76 g	0.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.08 g	0.46 g	0.75 g	34.20 g	10.90 g	0.42 g	20.46 g	16.23 g	0.09 g	33.79 g	0.00 g	0.44 g	24.36 g	2.40 g	0.02 g		

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

