

Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.15.

|         |                | hétfő  | kedd  | szerda  | csütörtök  | péntek  |
|---------|----------------|--|---|---|--|---|
| Tízórai | (00004) Iskola | Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű sajtos rúd                                | Gyümölcstea, Sertés párizsi, Delma margarin, Teljeskiőrlésű zsemle, Jégcsap retek | Gyümölcstea, Szendvicstúró, Teljeskiőrlésű kenyér                                       | Kakaó, Trappista sajt, Delma margarin, Szezámagos zsemle | Gyümölcstea, Kenőmájas, Teljeskiőrlésű kenyér, Póréhagyma |
|         |                | Energia: 261.61 Kcal / 1,093.53 KJ                                     | Energia: 267.29 Kcal / 1,117.27 KJ  | Energia: 239.05 Kcal / 999.23 KJ  | Energia: 383.13 Kcal / 1,601.48 KJ                       | Energia: 259.43 Kcal / 1,084.42 KJ                        |
|         |                | Fehérje 7.05 g<br>Zsír 15.89 g<br>T.Zsírsv 6.05 g                      | Fehérje 8.67 g<br>Zsír 9.19 g<br>T.Zsírsv 2.93 g                                  | Fehérje 9.37 g<br>Zsír 4.61 g<br>T.Zsírsv 1.78 g  | Fehérje 23.24 g<br>Zsír 9.82 g<br>T.Zsírsv 4.36 g        | Fehérje 10.48 g<br>Zsír 4.79 g<br>T.Zsírsv 1.21 g         |
|         |                | Szénhidrát 22.16 g<br>Cukor 9.99 g<br>Só 0.83 g                        | Szénhidrát 37.49 g<br>Cukor 9.99 g<br>Só 1.43 g                                   | Szénhidrát 39.61 g<br>Cukor 9.99 g<br>Só 1.49 g   | Szénhidrát 49.76 g<br>Cukor 8.99 g<br>Só 1.20 g          | Szénhidrát 42.97 g<br>Cukor 9.99 g<br>Só 0.87 g           |
|         |                |  |   |   |  |   |
| Ebéd    | (00004) Iskola | Magyaros burgonyaleves, Sült virsli, Zöldborsófőzelék, Félbarna kenyér | Almaleves, Rántott csirkemellcsíkok, Zöldséges bulgur                             | Gombakrémleves, Levesgyöngy, Kolbászos serpenyős burgonya, Céklasaláta, Félbarna kenyér | Paradicsomleves, Mexikói pulykaragu, Párolt rizs         | Húsgaluska leves, Aranygaluska, Vaníliásodó               |
|         |                | Energia: 689.93 Kcal / 2,883.91 KJ                                     | Energia: 681.31 Kcal / 2,847.88 KJ  | Energia: 801.99 Kcal / 3,352.32 KJ  | Energia: 706.08 Kcal / 2,951.41 KJ                       | Energia: 910.83 Kcal / 3,807.27 KJ                        |
|         |                | Fehérje 32.91 g<br>Zsír 29.27 g<br>T.Zsírsv 6.92 g                     | Fehérje 21.81 g<br>Zsír 21.21 g<br>T.Zsírsv 3.16 g                                | Fehérje 31.89 g<br>Zsír 43.18 g<br>T.Zsírsv 10.83 g                                     | Fehérje 26.97 g<br>Zsír 22.42 g<br>T.Zsírsv 3.24 g       | Fehérje 30.14 g<br>Zsír 40.97 g<br>T.Zsírsv 14.54 g       |
|         |                | Szénhidrát 72.70 g<br>Cukor 5.10 g<br>Só 3.36 g                        | Szénhidrát 95.18 g<br>Cukor 12.09 g<br>Só 2.38 g                                  | Szénhidrát 69.17 g<br>Cukor 4.18 g<br>Só 3.61 g   | Szénhidrát 97.04 g<br>Cukor 10.09 g<br>Só 2.92 g         | Szénhidrát 104.37 g<br>Cukor 30.80 g<br>Só 2.39 g         |
|         |                |  |   |   |  |   |



### Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.15.

|                |                       | hétfő                                      |         |        | kedd                               |         |        | szerda                             |         |        | csütörtök                         |         |        | péntek                             |        |        |
|----------------|-----------------------|--|---------|--------|------------------------------------|---------|--------|------------------------------------|---------|--------|-----------------------------------|---------|--------|------------------------------------|--------|--------|
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00004) Iskola</b> | Méz, Delma margarin, Félbarna kenyér, Alma |         |        | Gyümölcsjoghurt, Kifli             |         |        | Pizzás csiga, Mandarin             |         |        | Teljeskiőrlésű briós, Nashi körte |         |        | Túró rudi 25gr., Banán             |        |        |
|                |                       | Energia: 272.21 Kcal / 1,137.84 Kj         |         |        | Energia: 245.36 Kcal / 1,025.60 Kj |         |        | Energia: 242.23 Kcal / 1,012.52 Kj |         |        | Energia: 216.50 Kcal / 904.97 Kj  |         |        | Energia: 257.06 Kcal / 1,074.51 Kj |        |        |
|                |                       | Fehérje                                    | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                            | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                            | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                           | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                            | Zsír   | T.Zsír |
|                |                       | 9.93 g                                     | 10.05 g | 1.87 g | 9.95 g                             | 3.35 g  | 1.39 g | 3.75 g                             | 13.22 g | 3.40 g | 4.21 g                            | 3.67 g  | 1.32 g | 4.44 g                             | 5.25 g | 2.71 g |
|                |                       | Szénhidrát                                 | Cukor   | Só     | Szénhidrát                         | Cukor   | Só     | Szénhidrát                         | Cukor   | Só     | Szénhidrát                        | Cukor   | Só     | Szénhidrát                         | Cukor  | Só     |
| 35.05 g        | 16.20 g               | 0.82 g                                     | 43.56 g | 8.85 g | 0.68 g                             | 26.19 g | 0.00 g | 1.14 g                             | 41.24 g | 5.54 g | 0.33 g                            | 47.11 g | 9.93 g | 0.09 g                             |        |        |
|                |                       |  |         |        |                                    |         |        |                                    |         |        |                                   |         |        |                                    |        |        |
|                |                       |  |         |        |                                    |         |        |                                    |         |        |                                   |         |        |                                    |        |        |

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

