



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00004) Iskola	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű sajtos rúd			Tej 2dl, Sertés párizsi, Delma margarin, Teljeskiőrlésű zsemle			Gyümölcsstea, Körözött, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka			Kakaó, Trappista sajt, Delma margarin, Szezámagos zsemle			Gyümölcsstea, Kenőmájás, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom		
		Energia: 269.64 Kcal / 1,127.10 Kj			Energia: 319.69 Kcal / 1,336.30 Kj			Energia: 268.85 Kcal / 1,123.79 Kj			Energia: 412.95 Kcal / 1,726.13 Kj			Energia: 259.29 Kcal / 1,083.83 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.05 g	15.88 g	6.05 g	14.29 g	13.05 g	4.04 g	10.93 g	5.92 g	2.36 g	23.23 g	11.82 g	4.26 g	9.92 g	4.72 g	1.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.16 g	11.99 g	0.83 g	36.16 g	0.00 g	1.38 g	42.49 g	11.99 g	1.80 g	52.67 g	11.99 g	1.06 g	43.66 g	11.99 g	0.87 g		
Ebéd	(00004) Iskola	Magyaros burgonyaleves, Vagdalt, Zöldborsófőzelék, Félbarna kenyér			Tejfölös zöldbableves, Lecsós sertésragu, Párolt rizs			Zöldséges fejtett bableves, Kolbászos serpenyős burgonya, Csemege uborka, Félbarna kenyér			Paradicsomleves, Pulykaragu mexikói zöldséggel, Bulgur			Húsgaluska leves, Aranygaluska, Vaníliásodó, Félbarna kenyér		
		Energia: 795.17 Kcal / 3,323.81 Kj			Energia: 746.71 Kcal / 3,121.25 Kj			Energia: 692.16 Kcal / 2,893.23 Kj			Energia: 742.97 Kcal / 3,105.61 Kj			Energia: 1,034.47 Kcal / 4,324.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35.77 g	25.06 g	4.37 g	28.49 g	36.23 g	8.28 g	25.31 g	28.85 g	6.74 g	28.62 g	28.49 g	3.95 g	32.60 g	48.81 g	16.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105.31 g	6.99 g	2.45 g	74.37 g	0.00 g	1.61 g	81.89 g	0.00 g	3.01 g	86.50 g	8.99 g	2.07 g	114.90 g	33.69 g	2.53 g		



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00004) Iskola	Barackíz, Delma margarin, Félbarna kenyér, Alma			Pizzás csiga, Nashi körte			Gyümölcsjoghurt, Kifli			Teljeskiőrlésű briós, Szilva			Túró rudi 25gr., Alma		
		Energia: 307.92 Kcal / 1,287.11 Kj			Energia: 249.56 Kcal / 1,043.16 Kj			Energia: 245.36 Kcal / 1,025.60 Kj			Energia: 193.91 Kcal / 810.54 Kj			Energia: 141.36 Kcal / 590.88 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.46 g	7.08 g	1.28 g	3.39 g	13.22 g	3.40 g	9.95 g	3.35 g	1.39 g	4.57 g	3.22 g	1.32 g	2.97 g	5.58 g	2.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.05 g	12.46 g	1.23 g	28.83 g	0.00 g	1.15 g	43.56 g	8.85 g	0.68 g	35.48 g	5.54 g	0.33 g	19.21 g	9.93 g	0.02 g		

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