



### Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00004) Iskola</b>	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű sajtos rúd	Tej 2dl, Tavaszi felvágott, Delma margarin, Magvas kenyér	Kakaó, Delma margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Sajtkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 269.64 Kcal / 1,127.10 Kj	Energia: 463.84 Kcal / 1,938.85 Kj	Energia: 405.75 Kcal / 1,696.04 Kj	Energia: 256.39 Kcal / 1,071.71 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.05 g 15.89 g 6.05 g	17.10 g 27.42 g 6.53 g	13.09 g 16.25 g 4.12 g	8.24 g 5.35 g 2.50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
24.16 g 11.99 g 0.83 g	37.17 g 0.00 g 1.40 g	51.86 g 11.99 g 0.89 g	43.44 g 11.99 g 0.94 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00004) Iskola</b>	Vajgaluskaleves, Vagdalt, Tejfölös burgonya főzelék	Zöldborsóleves, Kolbászos serpenyős burgonya, Csemege uborka	Paradicsomleves, Pulykaragu mexikói zöldséggel, Bulgur	Májgaluska leves, Aranygaluska, Vaníliásodó
		Energia: 644.11 Kcal / 2,692.38 Kj	Energia: 537.93 Kcal / 2,248.55 Kj	Energia: 692.32 Kcal / 2,893.90 Kj	Energia: 972.53 Kcal / 4,065.18 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.61 g 22.94 g 5.61 g	20.58 g 25.79 g 6.81 g	28.61 g 22.92 g 3.32 g	31.18 g 44.87 g 15.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
81.09 g 0.01 g 1.62 g	55.08 g 0.01 g 2.02 g	86.45 g 8.99 g 2.06 g	109.69 g 31.71 g 2.02 g		



### Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00004) Iskola</b>	Barackíz, Delma margarin, Félbarna kenyér, Alma			Teljeskiőrlésű sajtos pereg, Mandarin			Ökörszem			Kifli, Alma		
		Energia: 307.92 Kcal / 1,287.11 Kj			Energia: 180.90 Kcal / 756.16 Kj			Energia: 192.36 Kcal / 804.06 Kj			Energia: 178.35 Kcal / 745.50 Kj		
		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	6.89 g	2.11 g	2.74 g	4.72 g	10.80 g	3.29 g	5.18 g	0.83 g	0.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.05 g	12.46 g	1.23 g	36.97 g	0.00 g	1.28 g	18.85 g	5.00 g	0.39 g	36.90 g	0.00 g	0.52 g		

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