



Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------------|--|---|---|--|---|--------|------------|---------|---------|------------|---------|---------|------------|---------|--------|
| Tízórai | (00004) Iskola | Tej 2dl, Magvas pogácsa | Tejeskávé, Csirkemell sonka, Delma margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika | Tej 2dl, Főtt tojás, Delma margarin, Teljeskiőrlésű kenyér | Gyümölcstea, Kenőmájás, Teljeskiőrlésű kenyér, Jégcsap retek | Gyümölcstea, Szendvicstúró, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 325.21 Kcal / 1,359.38 Kj | Energia: 386.21 Kcal / 1,614.36 Kj | Energia: 411.50 Kcal / 1,720.07 Kj | Energia: 256.95 Kcal / 1,074.05 Kj | Energia: 253.65 Kcal / 1,060.26 Kj | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.88 g | 19.37 g | 6.10 g | 19.40 g | 10.24 g | 2.93 g | 17.76 g | 20.53 g | 5.11 g | 9.95 g | 4.70 g | 1.22 g | 9.67 g | 4.67 g | 1.79 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 27.46 g | 0.00 g | 1.26 g | 53.93 g | 11.99 g | 1.56 g | 39.00 g | 0.00 g | 1.03 g | 43.25 g | 11.99 g | 0.88 g | 42.81 g | 11.99 g | 1.49 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ebéd | (00004) Iskola | Zöldségleves, Sült lecsókolbász, Fejtett babfőzelék, Félbarna kenyér | Daragaluska leves, Halas bolognai spagetti | Karfiolkrémleves, Levesgyöngy, Zöldborsós pulykaragu, Párolt rizs | Csurgatott tojásleves, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Féladag főtt burgonya | Alföldi gulyásleves, Almás rétes, Meggyes rétes | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 923.72 Kcal / 3,861.15 Kj | Energia: 700.52 Kcal / 2,928.17 Kj | Energia: 674.90 Kcal / 2,821.08 Kj | Energia: 582.76 Kcal / 2,435.94 Kj | Energia: 663.46 Kcal / 2,773.26 Kj | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 41.73 g | 44.18 g | 13.29 g | 40.14 g | 20.58 g | 3.65 g | 26.58 g | 28.53 g | 4.75 g | 23.89 g | 21.95 g | 4.11 g | 18.80 g | 33.96 g | 8.24 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 88.62 g | 2.01 g | 4.54 g | 87.56 g | 0.71 g | 1.49 g | 74.47 g | 0.02 g | 1.27 g | 71.41 g | 11.99 g | 1.86 g | 69.84 g | 21.81 g | 1.26 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|-----------------------|---------------------------------------|---------|--------|--------------------------------------|---------|--------|---------------------------------------|---------|--------|------------------------------------|---------|--------|----------------------------------|--------|--------|
| Uzsonna | (00004) Iskola | Kockasajt, Teljeskiőrlésű kifli, Alma | | | Teljes kiőrlésű túrós batyu, Narancs | | | Delma margarin, Magvas kenyér, Uborka | | | Pudingos levél, Gyümölcslé 100% | | | Kefír, Kifli | | |
| | | Energia: 205.16 Kcal / 857.57 KJ | | | Energia: 242.06 Kcal / 1,011.81 KJ | | | Energia: 315.27 Kcal / 1,317.83 KJ | | | Energia: 290.68 Kcal / 1,215.04 KJ | | | Energia: 202.71 Kcal / 847.33 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 8.99 g | 3.40 g | 1.24 g | 5.44 g | 11.04 g | 3.29 g | 7.50 g | 20.06 g | 3.25 g | 3.57 g | 11.50 g | 2.96 g | 11.50 g | 0.55 g | 0.24 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 33.88 g | 0.46 g | 0.76 g | 29.05 g | 5.00 g | 0.40 g | 26.37 g | 0.00 g | 0.58 g | 41.45 g | 7.49 g | 0.42 g | 37.70 g | 0.00 g | 1.11 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

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