



Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00004) Iskola	Tejeskávé, Sajtos rúd	Kakaó, Delma margarin, Teljeskiőrlésű zsemle, Jégcsap retek	Gyümölcsstea, Tavaszi felvágott, Delma margarin, Teljeskiőrlésű zsemle, Paradicsom	Tej 2dl, Főtt tojás, Delma margarin, Magvas kenyér	Gyümölcsstea, Sajtkrém, Teljeskiőrlésű zsemle, Uborka										
		Energia: 365.42 Kcal / 1,527.46 KJ	Energia: 388.12 Kcal / 1,622.34 KJ	Energia: 344.35 Kcal / 1,439.38 KJ	Energia: 474.87 Kcal / 1,984.96 KJ	Energia: 240.41 Kcal / 1,004.91 KJ										
		Fehérje 13.85 g	Zsír 18.88 g	T.Zsírsv 7.68 g	Fehérje 12.84 g	Zsír 16.23 g	T.Zsírsv 4.16 g	Fehérje 8.76 g	Zsír 17.23 g	T.Zsírsv 3.93 g	Fehérje 19.40 g	Zsír 27.83 g	T.Zsírsv 6.12 g	Fehérje 8.02 g	Zsír 5.39 g	T.Zsírsv 2.53 g
		Szénhidrát 34.59 g	Cukor 11.99 g	Só 1.10 g	Szénhidrát 47.90 g	Cukor 11.99 g	Só 0.88 g	Szénhidrát 38.58 g	Cukor 11.99 g	Só 1.16 g	Szénhidrát 36.70 g	Cukor 0.00 g	Só 0.98 g	Szénhidrát 39.59 g	Cukor 11.99 g	Só 0.92 g
Ebéd	(00004) Iskola	Vajgaluskaleves, Dínó csirkemell, Tejfölös burgonya főzelék, Teljeskiőrlésű kenyér	Paradicsomleves, Pulykaragu mexikói zöldséggel, Bulgur	Csontleves zöldségbetéttel, Főtt sertéshús, Vegyes gyümölcsmártás, Pirított dara	Zöldborsóleves, Kolbászos serpenyős burgonya, Csemege uborka, Félbarna kenyér	Májgaluska leves, Aranygaluska, Vaníliásodó										
		Energia: 618.08 Kcal / 2,583.57 KJ	Energia: 692.32 Kcal / 2,893.90 KJ	Energia: 621.35 Kcal / 2,597.24 KJ	Energia: 638.67 Kcal / 2,669.64 KJ	Energia: 985.88 Kcal / 4,120.98 KJ										
		Fehérje 36.52 g	Zsír 16.35 g	T.Zsírsv 3.77 g	Fehérje 28.61 g	Zsír 22.92 g	T.Zsírsv 3.32 g	Fehérje 29.60 g	Zsír 17.93 g	T.Zsírsv 4.37 g	Fehérje 24.48 g	Zsír 26.17 g	T.Zsírsv 6.96 g	Fehérje 31.08 g	Zsír 44.86 g	T.Zsírsv 15.13 g
		Szénhidrát 80.55 g	Cukor 0.02 g	Só 2.21 g	Szénhidrát 86.45 g	Cukor 8.99 g	Só 2.06 g	Szénhidrát 83.89 g	Cukor 15.01 g	Só 1.64 g	Szénhidrát 75.39 g	Cukor 0.01 g	Só 3.02 g	Szénhidrát 113.14 g	Cukor 31.71 g	Só 2.02 g



Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00004) Iskola	Mogyorókrém, Vizes zsemle, Alma			Ökörszem			Kockasajt, Kifli			Teljeskiőrlésű sajtos pereg, Nashi körte			Kifli, Banán		
		Energia: 285.46 Kcal / 1,193.22 KJ			Energia: 192.36 Kcal / 804.06 KJ			Energia: 211.36 Kcal / 883.48 KJ			Energia: 188.23 Kcal / 786.80 KJ			Energia: 262.56 Kcal / 1,097.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.48 g	7.03 g	1.28 g	4.72 g	10.80 g	3.29 g	11.04 g	4.65 g	2.47 g	6.53 g	2.11 g	2.74 g	6.26 g	0.47 g	0.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.30 g	9.60 g	0.79 g	18.85 g	5.00 g	0.39 g	30.90 g	0.92 g	0.89 g	39.61 g	0.00 g	1.29 g	57.54 g	0.00 g	0.58 g		

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