



## Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00004) Iskola</b>	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    Zsír    T.Zsírsv 13.85 g    18.88 g    7.68 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 12.84 g    16.23 g    4.16 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 8.76 g    17.23 g    3.93 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 19.40 g    27.83 g    6.12 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 8.02 g    5.39 g    2.53 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 34.59 g    11.99 g    1.10 g	Szénhidrát    Cukor    Só 47.90 g    11.99 g    0.88 g	Szénhidrát    Cukor    Só 38.58 g    11.99 g    1.16 g	Szénhidrát    Cukor    Só 36.70 g    0.00 g    0.98 g	Szénhidrát    Cukor    Só 39.59 g    11.99 g    0.92 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00004) Iskola</b>	Vajgaluskaleves, Dínó csirkemell, Tejfölös burgonya főzelék, Teljeskiőrlésű kenyér	Paradicsomleves, Rántott csirkemellcsíkok, Zöldséges bulgur, Tartármártás	Csontleves zöldségbetéttel, Főtt sertéshús, Vegyes gyümölcsmártás, Pírtott dara	Zöldborsóleves, Kolbásos serpenyős burgonya, Csemege uborka, Félbarna kenyér	Májgaluska leves, Aranygaluska, Vaníliásodó
		Energia: 618.08 Kcal / 2,583.57 KJ	Energia: 870.97 Kcal / 3,640.65 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    Zsír    T.Zsírsv 36.52 g    16.35 g    3.77 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 24.70 g    39.16 g    5.88 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 29.60 g    17.93 g    4.37 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 24.48 g    26.17 g    6.96 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 31.08 g    44.86 g    15.13 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 80.55 g    0.02 g    2.21 g	Szénhidrát    Cukor    Só 100.23 g    11.59 g    3.33 g	Szénhidrát    Cukor    Só 83.89 g    15.01 g    1.64 g	Szénhidrát    Cukor    Só 75.39 g    0.01 g    3.02 g	Szénhidrát    Cukor    Só 113.14 g    31.71 g    2.02 g



### Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00004) Iskola</b>	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](http://www.kozetkeztetes60.hu) weboldalon is elérhetőek!