



Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00004) Iskola	Gyümölcsstea, Szendvicstúró, Teljeskiőrlésű kenyér	Tej 2dl, Graham kakaós csiga	Gyümölcsstea, Trappista sajt, Delma margarin, Teljeskiőrlésű zsemle	Tejeskávé, Teljeskiőrlésű kuglóf	Gyümölcsstea, Főtt krinolin, Ketchup, Félbarna kenyér										
		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: 0,88 Kcal / 3,68 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj										
		Fehérje 9,37 g	Zsír 4,60 g	T.Zsírsvav 1,78 g	Fehérje 12,38 g	Zsír 8,89 g	T.Zsírsvav 2,99 g	Fehérje 16,72 g	Zsír 14,81 g	T.Zsírsvav 3,42 g	Fehérje 11,83 g	Zsír 7,34 g	T.Zsírsvav 3,71 g	Fehérje 18,13 g	Zsír 18,39 g	T.Zsírsvav 5,50 g
		Szénhidrát 39,55 g	Cukor 9,99 g	Só 1,49 g	Szénhidrát 37,67 g	Cukor 6,24 g	Só 0,48 g	Szénhidrát 35,97 g	Cukor 9,99 g	Só 0,86 g	Szénhidrát 48,80 g	Cukor 13,99 g	Só 0,29 g	Szénhidrát 25,59 g	Cukor 12,79 g	Só 2,67 g
Ebéd	(00004) Iskola	Zöldséges karfiolleves, Sült virsli, Tejfölös burgonya főzelék, Alma	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Tarhonyáshús, Csemege uborka	Almaleves, Mexikói csirkemellragu, Párolt rizs	Kertészleves, Köleses vagdalt, Burgonyapüré	Húsgombóclevés, Aranygaluska, Vaníliásodó, Körte										
		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj										
		Fehérje 18,93 g	Zsír 25,95 g	T.Zsírsvav 6,54 g	Fehérje 28,27 g	Zsír 19,26 g	T.Zsírsvav 3,02 g	Fehérje 25,11 g	Zsír 10,55 g	T.Zsírsvav 1,61 g	Fehérje 23,97 g	Zsír 12,34 g	T.Zsírsvav 3,14 g	Fehérje 27,67 g	Zsír 42,33 g	T.Zsírsvav 14,81 g
		Szénhidrát 56,90 g	Cukor 0,00 g	Só 1,72 g	Szénhidrát 66,45 g	Cukor 0,00 g	Só 1,31 g	Szénhidrát 93,84 g	Cukor 11,99 g	Só 0,85 g	Szénhidrát 65,64 g	Cukor 0,00 g	Só 0,80 g	Szénhidrát 110,93 g	Cukor 30,70 g	Só 2,04 g



Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00004) Iskola	Méz, Delma margarin, Vizes zsemle			Sertés sonka, Delma margarin, Teljeskiőrlésű zsemle, Jégcsap retek			Májas patkó, Narancs			Nápolyi, Alma			Gyümölcsjoghurt, Teljeskiőrlésű kifli		
		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 223,10 Kcal / 932,56 KJ			Energia: 152,23 Kcal / 636,32 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,78 g	12,35 g	2,33 g	13,13 g	13,67 g	2,50 g	4,99 g	18,01 g	5,34 g	2,32 g	8,95 g	3,39 g	10,59 g	3,77 g	1,33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,73 g	16,20 g	0,55 g	26,06 g	0,40 g	1,67 g	24,33 g	0,00 g	1,27 g	23,71 g	9,40 g	0,07 g	39,34 g	8,85 g	0,73 g		

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