



Heti étlap 2021.07.26. - 2021.07.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00004) Iskola	Ebéd	Zöldséges karalábéleves i, Fokhagymás pulykasült i, Zöldbabfőzelék i	KarfiolkréMLEVES i, Puffasztott kölesgolyó, Tarhonyáshús i, Csemege uborka	Zöldborsóleves i, Halpaprikás i, Tészta köret i	Reszelttészta leves i, Sajtos csirkemell i, Sárgarépas rizs i	Babgulyás i, Lekváros bukta										
		Energia: 562.17 Kcal / 2,349.87 KJ	Energia: 771.37 Kcal / 3,224.33 KJ	Energia: 588.55 Kcal / 2,460.14 KJ	Energia: 789.49 Kcal / 3,300.07 KJ	Energia: 288.06 Kcal / 1,204.09 KJ										
		Fehérje 29.02 g	Zsír 31.31 g	T.Zsír 6.97 g	Fehérje 36.03 g	Zsír 31.20 g	T.Zsír 7.33 g	Fehérje 35.92 g	Zsír 24.38 g	T.Zsír 4.65 g	Fehérje 37.88 g	Zsír 31.42 g	T.Zsír 7.73 g	Fehérje 24.59 g	Zsír 33.92 g	T.Zsír 8.70 g
		Szénhidrát 40.06 g	Cukor 0.06 g	Só 1.02 g	Szénhidrát 88.27 g	Cukor 0.47 g	Só 1.32 g	Szénhidrát 74.78 g	Cukor 0.04 g	Só 0.95 g	Szénhidrát 87.67 g	Cukor 0.04 g	Só 1.56 g	Szénhidrát 72.66 g	Cukor 21.80 g	Só 1.21 g

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

.....
Dietetikus