



### Heti étlap 2021.08.02. - 2021.08.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00004) Iskola</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves i, Pulyka aprópecsenye i, Paradicsomos burgonyafőzelék i, Alma	Tejfölös zöldbableves i, Bolognai halas spagetti i	Zellerkrémleves i, Levesgyöngy, Rántott sajt i, Rizibizi i	Csontleves tésztabetéttel i, Főtt sertéshús i, Vegyes gyümölcsmártás i, Pírtott dara i	Alföldi gulyásleves i, Ízes fánk										
		Energia: 763.36 Kcal / 3,190.84 Kj	Energia: 593.00 Kcal / 2,478.74 Kj	Energia: 983.81 Kcal / 4,112.33 Kj	Energia: 602.16 Kcal / 2,517.03 Kj	Energia: 550.95 Kcal / 2,302.97 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.07 g	29.73 g	4.86 g	37.00 g	27.04 g	7.27 g	43.20 g	49.76 g	20.26 g	30.82 g	21.74 g	4.74 g	24.29 g	19.48 g	5.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		91.39 g	0.07 g	1.64 g	68.76 g	1.16 g	1.34 g	89.14 g	0.29 g	3.04 g	69.48 g	9.31 g	1.08 g	68.87 g	11.10 g	1.07 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Étlapjaink a [www.kozetkeztetes60.hu](http://www.kozetkeztetes60.hu) weboldalon is elérhetőek!

.....  
Dietetikus