



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00004) Iskola	Gyümölcsstea, Graham fahéjas csiga	Gyümölcsstea, Körözött, Teljeskiőrlésű kenyér, Póréhagyma	Kakaó, Teljeskiőrlésű kifli	Tej 2dl, Sertés sonka, Delma margarin, Teljeskiőrlésű zsemle	Gyümölcsstea, Zala, Delma margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Jégcsap retek										
		Energia: 234.07 Kcal / 978.41 KJ	Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ	Energia: 265.48 Kcal / 1,109.71 KJ	Energia: 298.69 Kcal / 1,248.52 KJ	Energia: 330.73 Kcal / 1,382.45 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.59 g	5.89 g	1.36 g	11.50 g	6.01 g	2.36 g	12.51 g	4.20 g	1.95 g	19.50 g	8.63 g	3.12 g	12.26 g	12.73 g	4.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.30 g	18.23 g	0.21 g	44.37 g	11.99 g	1.80 g	44.08 g	8.99 g	0.83 g	35.68 g	0.40 g	2.04 g	41.75 g	11.99 g	1.76 g		
Ebéd	(00004) Iskola	Tarhonyaleves, Zabpehely vagdalt, Tököfőzelék, Félbarna kenyér, Alma	Csurgatott tojásleves, Eszterházy sertéstokány, Párolt rizs	Májgaluska leves, Sajtos makaróni	Zöldséges karfiolleves, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Féladag főtt burgonya, Félbarna kenyér	Tárkonyos pulykaraguleves, Almás rétes, Meggyes rétes, Félbarna kenyér										
		Energia: 849.44 Kcal / 3,550.66 KJ	Energia: 700.64 Kcal / 2,928.68 KJ	Energia: 759.00 Kcal / 3,172.62 KJ	Energia: 740.51 Kcal / 3,095.33 KJ	Energia: 717.83 Kcal / 3,000.53 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.72 g	37.16 g	9.40 g	26.17 g	34.61 g	7.35 g	39.31 g	27.76 g	7.45 g	32.73 g	25.40 g	4.14 g	25.38 g	36.44 g	10.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.63 g	8.07 g	2.42 g	69.02 g	0.00 g	2.42 g	86.67 g	0.19 g	2.52 g	94.25 g	15.18 g	3.90 g	71.35 g	21.99 g	2.94 g		



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00004) Iskola	Kockasajt, Teljeskiőrlésű kifli			Méz, Delma margarin, Vizes zsemle			Nutribella teljes kiőrlésű keksz, Narancs			Pudingos levél, Nashi körte			Kefír, Kifli		
		Energia: 163.41 Kcal / 683.05 KJ			Energia: 237.44 Kcal / 992.50 KJ			Energia: 145.35 Kcal / 607.56 KJ			Energia: 257.93 Kcal / 1,078.15 KJ			Energia: 202.71 Kcal / 847.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.51 g	2.92 g	1.24 g	4.79 g	4.35 g	1.33 g	1.96 g	5.10 g	2.42 g	2.75 g	11.40 g	2.96 g	11.50 g	0.55 g	0.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.48 g	0.46 g	0.75 g	44.80 g	16.20 g	0.67 g	21.10 g	4.02 g	0.03 g	35.65 g	7.49 g	0.42 g	37.70 g	0.00 g	1.11 g		

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