



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|------------------------|------------------------|---|---|---|---|---|
| Tízórai | (00004) Iskola | Gyümölcsstea, Tepertőszilvás papucs | Gyümölcsstea, Sajtos párizsi, Delma margarin, Teljeskiőrlésű zsemle | Gyümölcsstea, Tojáskrém, Teljeskiőrlésű kenyér | Tejeskávé, Teljeskiőrlésű kuglóf | Tej 2dl, Májkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Póréhagyma |
| | | Energia: 277.78 Kcal / 1,161.12 KJ | Energia: 306.97 Kcal / 1,283.13 KJ | Energia: 278.77 Kcal / 1,165.26 KJ | Energia: 322.09 Kcal / 1,346.34 KJ | Energia: 279.98 Kcal / 1,170.32 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 3.09 g 16.37 g 4.47 g | 10.56 g 12.37 g 4.09 g | 8.89 g 8.66 g 1.62 g | 11.83 g 7.34 g 3.71 g | 14.99 g 5.55 g 2.18 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 29.09 g 11.99 g 0.99 g | 38.17 g 11.99 g 1.49 g | 41.22 g 11.99 g 1.05 g | 51.80 g 16.99 g 0.29 g | 42.10 g 0.00 g 0.99 g | | |
| | | | | | | |
| Ebéd | (00004) Iskola | Zöldséges karalábéleves, Pulyka aprópecsenye, Zöldbabfőzelék, Félbarna kenyér | Karfiolkrémleves, Levesgyöngy, Tarhonyáshús, Csemege uborka | Zöldborsóleves, Halrudacsokkák, Párolt rizs, Tartármártás | Reszelttészta leves, Kukoricás-csirkés spagetti | Babgulyás, Teljes kiőrlésű túrós batyu, Félbarna kenyér |
| | | Energia: 695.76 Kcal / 2,908.28 KJ | Energia: 660.35 Kcal / 2,760.26 KJ | Energia: 808.54 Kcal / 3,379.70 KJ | Energia: 564.84 Kcal / 2,361.03 KJ | Energia: 797.79 Kcal / 3,334.76 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 35.76 g 35.21 g 6.66 g | 29.72 g 28.04 g 6.23 g | 33.23 g 37.05 g 7.27 g | 28.90 g 13.20 g 3.07 g | 37.74 g 38.81 g 10.42 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 58.15 g 6.24 g 2.67 g | 70.32 g 0.19 g 2.50 g | 84.32 g 3.15 g 2.96 g | 82.33 g 0.44 g 2.36 g | 73.35 g 10.00 g 2.11 g | | |
| | | | | | | |
| Uzsonna | (00004) Iskola | Túró rudi 25gr., Alma | Csokoládés rozskorong, Nashi körte | Vaníliás croissant, Narancs | Delma margarin, Rozsos kenyér, Jégcsap retek | Burgonyás pogácsa, Banán |
| | | Energia: 141.36 Kcal / 590.88 KJ | Energia: 63.59 Kcal / 265.81 KJ | Energia: 284.24 Kcal / 1,188.12 KJ | Energia: 195.52 Kcal / 817.27 KJ | Energia: 354.11 Kcal / 1,480.18 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 2.97 g 5.58 g 2.71 g | 0.48 g 0.36 g 0.00 g | 4.33 g 15.07 g 4.70 g | 6.51 g 5.12 g 1.39 g | 4.64 g 16.49 g 4.47 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 19.21 g 9.93 g 0.02 g | 14.40 g 0.00 g 0.01 g | 31.57 g 7.42 g 0.39 g | 31.09 g 0.00 g 0.88 g | 45.90 g 0.00 g 1.06 g | | |



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|----------------|-----------------------|---|------|--|---|---|
| Uzsonna | (00004) Iskola |   | |      |    |     |

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