



Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00004) Iskola	Gyümölcsstea, Ökörszem	Tej 2dl, Delma margarin, Teljeskiőrlésű zsemle, Paradicsom	Gyümölcsstea, Főtt tojás, Delma margarin, Teljeskiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea, Tavaszi felvágott, Delma margarin, Szezámagos zsemle	Gyümölcsstea, Sajtkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka										
		Energia: 242.71 Kcal / 1,014.53 KJ	Energia: 282.84 Kcal / 1,182.27 KJ	Energia: 311.61 Kcal / 1,302.53 KJ	Energia: 295.17 Kcal / 1,233.81 KJ	Energia: 256.39 Kcal / 1,071.71 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.74 g	10.80 g	3.29 g	12.44 g	9.83 g	2.81 g	10.98 g	11.53 g	2.38 g	7.82 g	10.74 g	2.88 g	8.24 g	5.34 g	2.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.21 g	16.99 g	0.39 g	36.09 g	0.00 g	0.85 g	40.74 g	11.99 g	0.74 g	41.58 g	11.99 g	1.09 g	43.44 g	11.99 g	0.94 g		
Ebéd	(00004) Iskola	Vajgaluskaleves, Sült virsli, Finomfőzelék, Alma, Félbarna kenyér	Almakrémleves, Zöldborsós halvagdalt, Vajas tört burgonya	Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Bácskai rizseshús, Csemege uborka	Csontleves tésztabetéttel, Főtt sertéshús, Vegyes gyümölcs mártás, Pirított dara	Alföldi gulyásleves, Ízes fánk, Félbarna kenyér										
		Energia: 683.60 Kcal / 2,857.45 KJ	Energia: 588.35 Kcal / 2,459.30 KJ	Energia: 661.88 Kcal / 2,766.66 KJ	Energia: 609.43 Kcal / 2,547.42 KJ	Energia: 822.80 Kcal / 3,439.30 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.68 g	26.86 g	6.86 g	23.88 g	18.47 g	3.59 g	25.73 g	24.80 g	5.19 g	29.39 g	18.20 g	4.64 g	25.32 g	38.11 g	9.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.33 g	5.00 g	3.65 g	81.16 g	12.49 g	1.42 g	79.82 g	0.00 g	1.46 g	80.43 g	14.99 g	2.22 g	93.49 g	18.00 g	2.51 g		



Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00004) Iskola	Kockasajt, Teljeskiőrlésű kifli			Dejós töltött kifli			Gyümölcsle 100%, Kakaós croissant			Teljeskiőrlésű sajtos pereg, Szilva			Tejszelet, Nashi körte		
		Energia: 163.41 Kcal / 683.05 KJ			Energia: 175.96 Kcal / 735.51 KJ			Energia: 330.88 Kcal / 1,383.08 KJ			Energia: 181.54 Kcal / 758.84 KJ			Energia: 195.97 Kcal / 819.15 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	5.01 g	4.34 g	2.08 g	4.91 g	15.29 g	4.70 g	7.01 g	1.75 g	2.74 g	2.99 g	8.92 g	4.37 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	29.01 g	5.00 g	0.02 g	41.57 g	7.42 g	0.39 g	37.45 g	0.00 g	1.29 g	25.56 g	6.38 g	0.18 g		

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