



## Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00004) Iskola</b>	Tej 2dl, Teljeskiőrlésű sajtos croissant			Kakaó, Zala, Delma margarin, Rozsos kenyér, Jégcsap retek			Gyümölcsstea, Sajtkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Tej 2dl, Főtt tojás, Delma margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom			Gyümölcsstea, Főtt virsli, Mustár, Teljeskiőrlésű kenyér		
		Energia: 326.66 Kcal / 1,365.44 KJ			Energia: 489.28 Kcal / 2,045.19 KJ			Energia: 258.74 Kcal / 1,081.53 KJ			Energia: 418.07 Kcal / 1,747.53 KJ			Energia: 365.34 Kcal / 1,527.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.02 g	17.45 g	8.68 g	17.04 g	21.97 g	6.33 g	8.30 g	5.41 g	2.50 g	18.06 g	20.59 g	5.12 g	14.22 g	14.02 g	4.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.99 g	0.00 g	0.71 g	55.96 g	11.99 g	1.77 g	43.83 g	11.99 g	0.93 g	40.20 g	0.00 g	1.03 g	45.01 g	11.99 g	2.46 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00004) Iskola</b>	Vajgaluskaleves, Székelykáposzta, Félbarna kenyér			Csurgatott tojásleves, Tavaszi pulykacombragu, Bulgur			Zöldséges burgonyaleves, Sertés paprikás, Tészta köret			Vegyes gyümölcsleves, Csirkemáj rizottó, Reszelt sajt			Sertésraguleves, Tejbendara kakaó szóráttal, Félbarna kenyér		
		Energia: 535.66 Kcal / 2,239.06 KJ			Energia: 614.47 Kcal / 2,568.48 KJ			Energia: 730.78 Kcal / 3,054.66 KJ			Energia: 643.78 Kcal / 2,691.00 KJ			Energia: 585.74 Kcal / 2,448.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.96 g	15.72 g	4.66 g	27.84 g	26.88 g	4.21 g	30.38 g	35.01 g	7.59 g	33.12 g	14.82 g	3.87 g	27.12 g	17.44 g	4.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.93 g	0.01 g	2.94 g	58.97 g	0.00 g	1.68 g	72.64 g	0.01 g	1.57 g	91.62 g	12.79 g	1.11 g	79.27 g	26.58 g	1.05 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00004) Iskola</b>	Tejszelet, Alma			Gyümölcsjoghurt, Gabonás rostos keksz			Mákos töltött kifli, Banán			Méz, Delma margarin, Vizes zsemle			Sajtos kifli, Alma		
		Energia: 174.13 Kcal / 727.86 KJ			Energia: 218.98 Kcal / 915.34 KJ			Energia: 301.92 Kcal / 1,262.03 KJ			Energia: 308.39 Kcal / 1,289.07 KJ			Energia: 271.35 Kcal / 1,134.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.99 g	9.04 g	4.37 g	7.25 g	7.95 g	1.92 g	6.57 g	4.46 g	2.08 g	4.78 g	12.35 g	2.33 g	5.70 g	14.93 g	7.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.56 g	6.38 g	0.18 g	29.35 g	14.84 g	0.52 g	58.05 g	5.00 g	0.09 g	44.73 g	16.20 g	0.55 g	27.79 g	0.00 g	0.45 g		



### Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00004) Iskola	    	     	  		  

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