



Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00004) Iskola	Tej 2dl, Tepertős-szilvás papucs	Gyümölcstea, Sajtos párizsi, Delma margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Trappista sajt, Delma margarin, Teljeskiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Kenőmájas, Teljeskiőrlésű kenyér, Jégcsap retek
		Energia: 325.21 Kcal / 1,359.38 Kj	Energia: 323.34 Kcal / 1,351.56 Kj	Energia: 370.39 Kcal / 1,548.23 Kj	Energia: 352.73 Kcal / 1,474.41 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.88 g 19.37 g 6.10 g	9.84 g 12.53 g 3.25 g	16.94 g 14.78 g 3.39 g	16.75 g 7.69 g 2.85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27.46 g 0.00 g 1.26 g	42.57 g 11.99 g 1.18 g	41.88 g 11.99 g 0.88 g	53.68 g 11.99 g 1.15 g		
Ebéd	(00004) Iskola	Tejfölös zöldbaleves, Halrudacsok, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka	Almakrémleves, Bácskai rizseshús, Vegyes vágott	Kertészleves, Kukoricás-csirkés spagetti	Babgulyás, Túrós batyu, Félbarna kenyér
		Energia: 512.64 Kcal / 2,142.84 Kj	Energia: 548.48 Kcal / 2,292.65 Kj	Energia: 646.22 Kcal / 2,701.20 Kj	Energia: 831.81 Kcal / 3,476.97 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.57 g 21.27 g 4.19 g	22.66 g 12.54 g 2.47 g	32.42 g 18.29 g 3.70 g	38.00 g 34.33 g 9.68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51.00 g 0.01 g 1.31 g	84.17 g 12.49 g 1.10 g	87.21 g 0.03 g 0.70 g	91.65 g 10.00 g 2.62 g		



Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00004) Iskola	Gyümölcsjoghurt, Kifli			Vaníliás croissant			Delma margarin, Magvas kenyér, Uborka			Extrudált szelet joghurtos öntettel, Narancs		
		Energia: 245.36 Kcal / 1,025.60 KJ			Energia: 234.54 Kcal / 980.38 KJ			Energia: 315.27 Kcal / 1,317.83 KJ			Energia: 138.70 Kcal / 579.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.95 g	3.35 g	1.39 g	3.61 g	14.83 g	4.70 g	7.50 g	20.06 g	3.25 g	1.34 g	3.44 g	2.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.56 g	8.85 g	0.68 g	21.37 g	7.42 g	0.38 g	26.37 g	0.00 g	0.58 g	24.60 g	5.20 g	0.09 g		

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