



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Tízórai	(00004) Iskola	Tej 2dl, Tepertős-szilvás papucs	Gyümölcsstea, Trappista sajt, Delma margarin, Teljeskiőrlésű zsemle	Gyümölcsstea, Graham ízes bukta	Tej 2dl, Kenőmájás, Teljeskiőrlésű zsemle, Jégcsap retek
		Energia: 325.21 Kcal / 1,359.38 Kj	Energia: 354.41 Kcal / 1,481.43 Kj	Energia: 255.14 Kcal / 1,066.49 Kj	Energia: 287.68 Kcal / 1,202.50 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	16.72 g 14.82 g 3.42 g	2.29 g 10.98 g 2.92 g	16.51 g 7.73 g 2.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27.46 g 0.00 g 1.26 g	38.03 g 11.99 g 0.86 g	36.36 g 22.89 g 0.41 g	37.64 g 0.00 g 1.13 g		
Ebéd	(00004) Iskola	Csurgatott tojásleves, Pulykavagdalt, Zöldborsófőzelék, Félbarna kenyér	Kertészleves, Kukoricás-csirkés spagetti	Almakrémleves, Bácskai rizseshús, Vegyes vágott	Babgulyás, Túrós metélt, Tejföl, Félbarna kenyér
		Energia: 711.55 Kcal / 2,974.28 Kj	Energia: 617.65 Kcal / 2,581.78 Kj	Energia: 563.51 Kcal / 2,355.47 Kj	Energia: 908.41 Kcal / 3,797.15 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35.12 g 25.33 g 4.25 g	31.42 g 18.17 g 3.69 g	20.91 g 14.88 g 3.26 g	47.15 g 31.69 g 9.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
84.67 g 6.99 g 2.64 g	81.37 g 0.03 g 0.69 g	84.41 g 12.49 g 1.08 g	107.49 g 0.00 g 2.57 g		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00004) Iskola	Túró rudi 25gr., Alma			Vajkrém, Szezámagos zsemle, Uborka			Gyümölcsjoghurt, Kifli			Puszedli, Mandarin		
		Energia: 141.36 Kcal / 590.88 KJ			Energia: 216.09 Kcal / 903.26 KJ			Energia: 245.36 Kcal / 1,025.60 KJ			Energia: 199.20 Kcal / 832.66 KJ		
		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	5.50 g	8.38 g	4.00 g	9.95 g	3.35 g	1.39 g	3.73 g	2.18 g	0.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		19.21 g	9.93 g	0.02 g	29.41 g	0.00 g	0.52 g	43.56 g	8.85 g	0.68 g	40.34 g	14.76 g	0.02 g

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