



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
(00004) Iskola	Tízórai	Tejeskávé, Sajtos rúd			Kakaó , Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek			Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom			Tej 2dl, Főtt tojás i, Margarin, Magvas kenyér			Gyümölcs tea, Sajtkrém natúr, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka				
		Energia: 132.72 Kcal / 554.77 KJ			Energia: 337.07 Kcal / 1,408.95 KJ			Energia: 220.99 Kcal / 923.74 KJ			Energia: 396.29 Kcal / 1,656.49 KJ			Energia: 262.19 Kcal / 1,095.95 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		13.91 g	18.88 g	7.68 g	15.10 g	9.43 g	3.87 g	11.51 g	10.01 g	3.33 g	20.92 g	15.23 g	4.11 g	10.49 g	7.24 g	3.35 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		31.19 g	7.99 g	1.10 g	48.07 g	15.23 g	1.08 g	37.64 g	8.99 g	1.46 g	43.77 g	0.00 g	0.85 g	38.17 g	8.99 g	1.04 g		
		(00004) Iskola	Ebéd	Vajgaluskaleves i, Dinó csirkemell i, Burgonya főzelék i, Teljes kiőrlésű kenyér			Paradicsom leves i, Rántott csirkemellcsíkok i, Zöldséges bulgur i, Tartármártás i			Csontleves i, Főtt sertéshús i , Vegyes gyümölcsmártás i, Pirított dara i			Zöldborsóleves i, Serpenyős burgonya kolbással i, Csemege uborka			Májgombóc leves i, Aranygaluska i, Vaníliásodó i		
				Energia: 704.47 Kcal / 2,944.68 KJ			Energia: 734.64 Kcal / 3,070.80 KJ			Energia: 563.56 Kcal / 2,355.68 KJ			Energia: 656.97 Kcal / 2,746.13 KJ			Energia: 959.74 Kcal / 4,011.71 KJ		
				Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
28.15 g	39.31 g			10.08 g	29.58 g	52.34 g	10.36 g	31.00 g	19.37 g	4.54 g	24.44 g	31.26 g	8.36 g	36.55 g	27.73 g	11.25 g		
Szénhidrát	Cukor			Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
78.18 g	0.43 g			4.00 g	80.48 g	10.79 g	5.05 g	64.70 g	9.58 g	1.68 g	67.62 g	0.43 g	2.76 g	139.60 g	54.44 g	1.79 g		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00004) Iskola	Uzsonna	Mogyorókrém, Zsemle, Alma			Ökörszem túrós			Kockasajt, Kifli			Sajtos teljes kiőrlésű perez 50g, Mandarin			Kifli, Narancs		
		Energia: 285.74 Kcal / 1,194.39 Kj			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj			Energia: 200.24 Kcal / 837.00 Kj			Energia: 56.26 Kcal / 235.17 Kj			Energia: 198.72 Kcal / 830.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.78 g	6.58 g	0.27 g	4.72 g	10.80 g	3.29 g	6.90 g	5.15 g	3.33 g	6.18 g	1.13 g	0.07 g	5.60 g	0.65 g	0.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.18 g	9.60 g	0.86 g	18.85 g	5.00 g	0.39 g	31.50 g	1.80 g	0.71 g	36.04 g	0.00 g	0.56 g	41.25 g	0.00 g	0.52 g		

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

.....
 Dietetikus