





### Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00004) Iskola</b>	<b>Uzsonna</b>	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Alma			Túrós táska			Margarin, Magvas kenyér, Kígyóuborka			Gyümölcsle 100%-os, Pudingos levél			Kefír, Kifli		
		Energia: 100.96 Kcal / 422.01 KJ			Energia: 192.36 Kcal / 804.06 KJ			Energia: 237.86 Kcal / 994.25 KJ			Energia: 286.21 Kcal / 1,196.36 KJ			Energia: 202.71 Kcal / 847.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.02 g	5.57 g	3.27 g	4.72 g	10.80 g	3.29 g	9.12 g	7.47 g	1.24 g	3.19 g	11.06 g	2.96 g	11.50 g	0.55 g	0.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.68 g	1.80 g	0.77 g	18.85 g	5.00 g	0.39 g	33.61 g	0.00 g	0.45 g	44.97 g	29.21 g	0.43 g	37.70 g	0.00 g	1.11 g		

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

.....  
Dietetikus