



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00004) Iskola	Tízórai	Gyümölcs tea, Sajtos croissan	Gyümölcs tea, Sajtkrém natúr, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Tej 2dl, Főtt tojás i, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Főtt virsli i, Mustár, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 50.79 Kcal / 212.30 Kj	Energia: 265.33 Kcal / 1,109.08 Kj	Energia: 349.31 Kcal / 1,460.12 Kj	Energia: 342.59 Kcal / 1,432.03 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.83 g 14.77 g 7.05 g	10.57 g 7.32 g 3.35 g	18.24 g 12.61 g 4.17 g	14.56 g 12.33 g 3.93 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	29.35 g 8.99 g 0.44 g	38.69 g 8.99 g 1.03 g	40.65 g 0.00 g 1.55 g	42.59 g 8.99 g 1.72 g	
	Ebéd	Csupogtatott tojásleves i, Tavaszi pulykaragu i, Bulgur i	Zöldséges burgonyaleves i, Sertés paprikás i, Tészta köret i	Meggyleves i, Csirkemáj rizottó i	Palócleves i, Tejbendara kakaó szórattal i
		Energia: 631.02 Kcal / 2,637.66 Kj	Energia: 729.95 Kcal / 3,051.19 Kj	Energia: 710.93 Kcal / 2,971.69 Kj	Energia: 608.28 Kcal / 2,542.61 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30.31 g 28.99 g 4.58 g	32.61 g 33.76 g 7.50 g	35.36 g 19.13 g 6.97 g	29.32 g 25.04 g 7.70 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
65.58 g 0.00 g 1.52 g	72.25 g 0.86 g 2.88 g	97.43 g 8.99 g 1.00 g	71.41 g 9.31 g 1.04 g		
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt, Gabonás rostos keksz	Mákkal töltött kifli, Narancs	Méz, Margarin, Zsemle	Sajtos kifli , Banán	
	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 Kj	Energia: 253.69 Kcal / 1,060.42 Kj	Energia: 248.37 Kcal / 1,038.19 Kj	Energia: 297.11 Kcal / 1,241.92 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	7.59 g 10.74 g 3.79 g	6.79 g 6.05 g 2.28 g	5.24 g 4.38 g 1.38 g	7.56 g 6.81 g 0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
36.74 g 18.98 g 0.84 g	41.81 g 3.36 g 0.51 g	47.06 g 16.20 g 1.01 g	50.56 g 0.00 g 0.51 g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00004) Iskola	Uzsonna	 	 		

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

.....
 Dietetikus