



## Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00004) Iskola</b>	<b>Tízórai</b>	Tej 2dl, Tepertős, szilvás papucs teljes kiőrlésű	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Kakaó , Főtt tojás i, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Gyümölcs tea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom	Tej 2dl, Kenőmájás, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek										
		Energia: 325.21 Kcal / 1,359.38 Kj	Energia: 360.98 Kcal / 1,508.90 Kj	Energia: 421.31 Kcal / 1,761.08 Kj	Energia: 316.89 Kcal / 1,324.60 Kj	Energia: 354.98 Kcal / 1,483.82 Kj										
		Fehérje 9.88 g	Zsír 19.37 g	T.Zsírsv 6.10 g	Fehérje 18.11 g	Zsír 16.33 g	T.Zsírsv 8.45 g	Fehérje 20.76 g	Zsír 14.27 g	T.Zsírsv 5.07 g	Fehérje 12.63 g	Zsír 12.77 g	T.Zsírsv 4.15 g	Fehérje 18.94 g	Zsír 14.89 g	T.Zsírsv 6.78 g
		Szénhidrát 27.46 g	Cukor 0.00 g	Só 1.26 g	Szénhidrát 34.96 g	Cukor 8.99 g	Só 1.69 g	Szénhidrát 52.31 g	Cukor 8.99 g	Só 1.61 g	Szénhidrát 37.48 g	Cukor 8.99 g	Só 1.37 g	Szénhidrát 36.05 g	Cukor 6.24 g	Só 1.13 g
	<b>Ebéd</b>	Csupgatott tojásleves i, Pulykavagdalt i, Zöldborsófőzelék i, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves i, Kukoricás csirkés spagetti i	Tejfölös zöldbabeleves i, Halrudacskák i, Petrezselymes burgonya i, Csemege uborka	Almaleves i, Bácskai rizseshús i, Vegyes vágott savanyú	Babgulyás i, Sajtos-tejfölös makaróni i										
		Energia: 875.94 Kcal / 3,661.43 Kj	Energia: 667.67 Kcal / 2,790.86 Kj	Energia: 589.44 Kcal / 2,463.86 Kj	Energia: 587.44 Kcal / 2,455.50 Kj	Energia: 852.62 Kcal / 3,563.95 Kj										
		Fehérje 38.36 g	Zsír 47.84 g	T.Zsírsv 7.30 g	Fehérje 32.78 g	Zsír 24.32 g	T.Zsírsv 5.60 g	Fehérje 28.69 g	Zsír 23.18 g	T.Zsírsv 3.89 g	Fehérje 24.54 g	Zsír 14.80 g	T.Zsírsv 3.40 g	Fehérje 47.29 g	Zsír 39.41 g	T.Zsírsv 15.85 g
		Szénhidrát 71.70 g	Cukor 0.00 g	Só 2.30 g	Szénhidrát 87.82 g	Cukor 1.45 g	Só 2.66 g	Szénhidrát 64.56 g	Cukor 0.43 g	Só 2.30 g	Szénhidrát 87.74 g	Cukor 9.06 g	Só 1.52 g	Szénhidrát 75.53 g	Cukor 0.00 g	Só 3.73 g



### Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00004) Iskola</b>	<b>Uzsonna</b>	Túró Rudi, Alma			Vajkrém natúr, Szezámagos zsemle, Kígyóuborka			Sajtos croissan			Gyümölcsjoghurt, Kifli			Puszedli klf., Mandarin		
		Energia: 196.70 Kcal / 822.21 Kj			Energia: 138.33 Kcal / 578.22 Kj			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj			Energia: 302.71 Kcal / 1,265.33 Kj			Energia: 163.46 Kcal / 683.26 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.46 g	8.17 g	4.33 g	5.79 g	1.61 g	0.46 g	5.22 g	14.45 g	7.05 g	10.29 g	6.14 g	3.26 g	3.01 g	1.72 g	0.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.70 g	15.89 g	0.03 g	25.00 g	0.00 g	0.77 g	19.39 g	0.00 g	0.44 g	50.95 g	12.99 g	1.00 g	33.20 g	11.07 g	0.02 g		

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

.....  
Dietetikus