



## Heti étlap 2024.08.19. - 2024.08.23.

		szerda			csütörtök			péntek																		
<b>Tízórai</b>	<b>(00004) Iskola</b>	Tej 2dl, Barackos levél teljes kiőrlésű			Gyümölcsstea, Sajtos párizsi, Delma margarin, Teljeskiőrlésű zsemle, Paradicsom			Tej 2dl, Kenőmájás, Teljeskiőrlésű zsemle, Jégcsap retek																		
		Energia: 301.85 Kcal / 1,261.73 Kj			Energia: 308.05 Kcal / 1,287.65 Kj			Energia: 287.68 Kcal / 1,202.50 Kj																		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																
		9.07 g	13.97 g	4.55 g	9.56 g	12.54 g	3.29 g	16.51 g	7.73 g	2.88 g																
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
34.60 g			10.90 g			0.68 g			39.02 g			11.99 g			1.16 g			37.64 g			0.00 g			1.13 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00004) Iskola</b>	Tejfölös zöldbaleves, Halrudacsok, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka			Almakrémleves, Bácskai rizseshús, Vegyes vágott			Babgulyás, Makaróni tészta, Tejföl, Reszelt sajt, Félbarna kenyér																		
		Energia: 516.17 Kcal / 2,157.59 Kj			Energia: 563.51 Kcal / 2,355.47 Kj			Energia: 848.44 Kcal / 3,546.48 Kj																		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																
		28.81 g	21.27 g	4.19 g	20.91 g	14.88 g	3.26 g	41.14 g	28.00 g	7.89 g																
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
51.64 g			0.01 g			1.33 g			84.41 g			12.49 g			1.08 g			106.58 g			0.00 g			2.38 g		



### Heti étlap 2024.08.19. - 2024.08.23.

		szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00004) Iskola</b>	Sajtos croissant			Gyümölcsjoghurt, Kifli			Extrudált szelet joghurtos öntettel, Nektarin		
		Energia: 229.60 Kcal / 959.73 KJ			Energia: 245.36 Kcal / 1,025.60 KJ			Energia: 155.33 Kcal / 649.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.22 g	14.45 g	7.05 g	9.95 g	3.35 g	1.39 g	1.74 g	3.75 g	2.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		19.39 g	0.00 g	0.44 g	43.56 g	8.85 g	0.68 g	28.53 g	5.20 g	0.08 g

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