



Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00004) Iskola	Tízórai	Gyümölcs tea, Magvas pogácsa			Tejeskávé, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika			Tej 2dl, Főtt tojás i, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej 2dl, Kenőmájás, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek			Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom		
		Energia: 221.94 Kcal / 927.71 KJ			Energia: 354.01 Kcal / 1,479.76 KJ			Energia: 340.55 Kcal / 1,423.50 KJ			Energia: 354.98 Kcal / 1,483.82 KJ			Energia: 185.58 Kcal / 775.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.61 g	7.01 g	0.00 g	21.66 g	8.45 g	3.15 g	17.84 g	12.53 g	4.15 g	18.94 g	14.89 g	6.78 g	7.35 g	1.17 g	0.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.48 g	8.99 g	0.44 g	47.75 g	7.99 g	1.36 g	39.05 g	0.00 g	1.54 g	36.05 g	6.24 g	1.13 g	35.84 g	8.99 g	0.57 g	
	Ebéd	Zöldségleves i, Pulykavagdalt i, Lencsefőzelék i			Daragaluska leves i, Harcsapaprikás i, Tészta köret i			KarfiolkréMLEVES i, Levesgyöngy, Rántott sajt i, Párolt rizs i, Tartármártás i			Csurgatott tojásleves i, Húsgombóc i, Paradicsom mártás i, Burgonya féladag i			Tárkonyos csirkeraguleves i, Almás rétes, Meggyes rétes		
		Energia: 841.97 Kcal / 3,519.43 KJ			Energia: 628.10 Kcal / 2,625.46 KJ			Energia: 1,092.36 Kcal / 4,566.06 KJ			Energia: 637.42 Kcal / 2,664.42 KJ			Energia: 575.43 Kcal / 2,405.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
39.56 g		40.05 g	6.43 g	29.70 g	25.06 g	4.74 g	40.93 g	78.04 g	26.47 g	25.90 g	24.75 g	4.57 g	26.74 g	20.93 g	6.02 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
79.37 g	3.04 g	1.85 g	69.94 g	0.00 g	2.86 g	85.32 g	2.31 g	3.70 g	76.58 g	8.99 g	2.38 g	70.52 g	11.81 g	1.39 g		



Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00004) Iskola	Uzsonna	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 weboldalon is elérhetőek!

.....
 Dietetikus