



Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00004) Iskola	Tízórai	Tej 2dl, Sajtos croissan			Kakaó , Zala felvágott, Margarin, Rozsos zsemle, Jégcsapretek			Gyümölcs tea, Sajtkrém natúr, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika			Tej 2dl, Tojáskrém i, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Gyümölcs tea, Főtt virsli i, Mustár, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ			Energia: 431.45 Kcal / 1,803.46 KJ			Energia: 265.33 Kcal / 1,109.08 KJ			Energia: 354.13 Kcal / 1,480.26 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.02 g	17.45 g	8.68 g	20.25 g	17.02 g	6.71 g	10.57 g	7.32 g	3.35 g	16.95 g	20.74 g	6.06 g	14.56 g	12.33 g	3.93 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	29.99 g 0.00 g 0.71 g			49.33 g 15.23 g 2.10 g			38.69 g 8.99 g 1.03 g			40.66 g 0.00 g 2.01 g			42.59 g 8.99 g 1.72 g			
	Ebéd	Vajgaluskaleves i, Székelykáposzta i, Teljes kiőrlésű kenyér			Csurgatott tojásleves i, Tavasz pulykaragu i, Bulgur i			Zöldséges burgonyaleves i, Sertés paprikás i, Tészta köret i			Vegyes gyümölcsleves i, Csirkemáj rizottó i			Sertésraguleves i, Tejbendara kakaó szóráttal i		
		Energia: 548.86 Kcal / 2,294.23 KJ			Energia: 631.02 Kcal / 2,637.66 KJ			Energia: 729.95 Kcal / 3,051.19 KJ			Energia: 722.14 Kcal / 3,018.55 KJ			Energia: 526.47 Kcal / 2,200.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.25 g	33.56 g	8.53 g	30.31 g	28.99 g	4.58 g	32.61 g	33.76 g	7.50 g	35.18 g	19.03 g	6.98 g	31.07 g	19.14 g	6.05 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
54.01 g 0.43 g 1.89 g			65.58 g 0.00 g 1.52 g			72.25 g 0.86 g 2.88 g			100.86 g 9.08 g 1.39 g			62.94 g 9.42 g 1.11 g				
Uzsonna	Tejszelet, Alma			Gyümölcsjoghurt, Gabonás rostos keksz			Mákkal töltött kifli, Mandarin			Méz, Margarin, Zsemle			Sajtos kifli , Szilva			
	Energia: 169.23 Kcal / 707.38 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 260.25 Kcal / 1,087.85 KJ			Energia: 248.37 Kcal / 1,038.19 KJ			Energia: 228.05 Kcal / 953.25 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	3.55 g	8.02 g	3.34 g	7.59 g	10.74 g	3.79 g	6.91 g	6.17 g	2.28 g	5.24 g	4.38 g	1.38 g	6.96 g	9.09 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
20.10 g 8.90 g 0.14 g			36.74 g 18.98 g 0.84 g			43.37 g 3.36 g 0.50 g			47.06 g 16.20 g 1.01 g			33.76 g 31.08 g 0.45 g				



Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00004) Iskola	Uzsonna	  	   	   		   
			 	 		

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

.....
 Dietetikus