



Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		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 zsemle	Tej 2dl, Kenőmájás, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek	Gyümölcs tea, Szendvicstúró, natúr, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom										
		Energia: 221.94 Kcal / 927.71 KJ	Energia: 354.01 Kcal / 1,479.76 KJ	Energia: 349.78 Kcal / 1,462.08 KJ	Energia: 354.98 Kcal / 1,483.82 KJ	Energia: 279.10 Kcal / 1,166.64 KJ										
		Fehérje 7.61 g	Zsír 7.01 g	T.Zsírsv 0.00 g	Fehérje 21.66 g	Zsír 8.45 g	T.Zsírsv 3.15 g	Fehérje 18.69 g	Zsír 12.72 g	T.Zsírsv 4.19 g	Fehérje 18.94 g	Zsír 14.89 g	T.Zsírsv 6.78 g	Fehérje 11.45 g	Zsír 9.02 g	T.Zsírsv 3.97 g
		Szénhidrát 31.48 g	Cukor 8.99 g	Só 0.44 g	Szénhidrát 47.75 g	Cukor 7.99 g	Só 1.36 g	Szénhidrát 40.06 g	Cukor 0.00 g	Só 1.24 g	Szénhidrát 36.05 g	Cukor 6.24 g	Só 1.13 g	Szénhidrát 37.35 g	Cukor 8.99 g	Só 1.54 g
	Ebéd	Zöldségleves i, Pulykavagdalt i, Lencsefőzelék i	Daragaluska leves i, Bolognai halas spagetti i	Brokkolikrémleves i, Levesgyöngy, Rántott sajt i, Párolt rizs i, Tartármártás i	Csurgatott tojásleves i, Húsgombóc i, Paradicsom mártás i, Burgonya féladag i	Alföldi gulyásleves i, Túrós rétes										
		Energia: 841.97 Kcal / 3,519.43 KJ	Energia: 689.38 Kcal / 2,881.61 KJ	Energia: 1,074.96 Kcal / 4,493.33 KJ	Energia: 637.42 Kcal / 2,664.42 KJ	Energia: 253.51 Kcal / 1,059.67 KJ										
		Fehérje 39.56 g	Zsír 40.05 g	T.Zsírsv 6.43 g	Fehérje 36.01 g	Zsír 28.71 g	T.Zsírsv 8.26 g	Fehérje 41.85 g	Zsír 76.04 g	T.Zsírsv 25.15 g	Fehérje 25.90 g	Zsír 24.75 g	T.Zsírsv 4.57 g	Fehérje 26.64 g	Zsír 34.86 g	T.Zsírsv 9.45 g
		Szénhidrát 79.37 g	Cukor 3.04 g	Só 1.85 g	Szénhidrát 70.77 g	Cukor 1.12 g	Só 3.60 g	Szénhidrát 84.50 g	Cukor 2.53 g	Só 3.75 g	Szénhidrát 76.58 g	Cukor 8.99 g	Só 2.38 g	Szénhidrát 49.94 g	Cukor 0.22 g	Só 1.20 g



Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		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: 226.99 Kcal / 948.82 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