



### Heti étlap 2024.08.12. - 2024.08.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00004) Iskola</b>	Vajgaluskaleves, Sertés sült, Paradicsomos káposztafőzelék, Teljeskiőrlésű kenyér	Csurgatott tojásleves, Kolbászos lecsó rizzsel	Zöldséges burgonyaleves, Sertés paprikás, Tészta köret	Vegyes gyümölcsleves, Zöldborsós csirkemáj, Párolt rizs	Sertésraguleves, Tejbendara kakaó szóráttal, Félbarna kenyér										
		Energia: 606.50 Kcal / 2,535.17 Kj	Energia: 650.72 Kcal / 2,720.01 Kj	Energia: 713.42 Kcal / 2,982.10 Kj	Energia: 658.15 Kcal / 2,751.07 Kj	Energia: 583.01 Kcal / 2,436.98 Kj										
		Fehérje 33.59 g	Zsír 16.82 g	T.Zsírsv 3.85 g	Fehérje 20.68 g	Zsír 29.40 g	T.Zsírsv 7.16 g	Fehérje 30.05 g	Zsír 33.41 g	T.Zsírsv 6.72 g	Fehérje 26.00 g	Zsír 20.03 g	T.Zsírsv 3.41 g	Fehérje 27.87 g	Zsír 18.08 g	T.Zsírsv 5.25 g
		Szénhidrát 79.60 g	Cukor 8.10 g	Só 2.33 g	Szénhidrát 73.67 g	Cukor 0.00 g	Só 2.05 g	Szénhidrát 72.25 g	Cukor 0.01 g	Só 1.57 g	Szénhidrát 90.95 g	Cukor 12.79 g	Só 1.25 g	Szénhidrát 76.41 g	Cukor 26.58 g	Só 1.11 g

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