



Heti étlap 2024.08.12. - 2024.08.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00004) Iskola	Tej 2dl, Sajtos croissant	Kakaó, Zala, Delma margarin, Rozsos zsemle, Jégcsap retek	Gyümölcsstea, Sajtkrém, Teljeskiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Tej 2dl, Főtt tojás, Delma margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcsstea, Főtt virsli, Mustár, Teljeskiőrlésű kenyér
		Energia: 326.66 Kcal / 1,365.44 Kj	Energia: 461.64 Kcal / 1,929.66 Kj	Energia: 242.76 Kcal / 1,014.74 Kj	Energia: 364.89 Kcal / 1,525.24 Kj	Energia: 365.34 Kcal / 1,527.12 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.02 g 17.45 g 8.68 g	17.52 g 22.20 g 6.34 g	8.08 g 5.45 g 2.53 g	18.06 g 14.59 g 4.02 g	14.22 g 14.02 g 4.70 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	48.08 g 11.99 g 1.63 g	39.98 g 11.99 g 0.91 g	40.18 g 0.00 g 1.01 g	45.01 g 11.99 g 2.46 g		
Ebéd	(00004) Iskola	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 Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.59 g 16.82 g 3.85 g	20.68 g 29.40 g 7.16 g	30.05 g 33.41 g 6.72 g	26.00 g 20.03 g 3.41 g	27.87 g 18.08 g 5.25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
79.60 g 8.10 g 2.33 g	73.67 g 0.00 g 2.05 g	72.25 g 0.01 g 1.57 g	90.95 g 12.79 g 1.25 g	76.41 g 26.58 g 1.11 g		
Uzsonna	(00004) Iskola	Tejszelet, Alma	Gyümölcsjoghurt, Gabonás rostos keksz	Mákos töltött kifli, Nektarin	Méz, Delma margarin, Vizes zsemle	Sajtos kifli, Szilva
		Energia: 174.13 Kcal / 727.86 Kj	Energia: 218.98 Kcal / 915.34 Kj	Energia: 242.29 Kcal / 1,012.77 Kj	Energia: 255.21 Kcal / 1,066.78 Kj	Energia: 286.49 Kcal / 1,197.53 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.99 g 9.04 g 4.37 g	7.25 g 7.95 g 1.92 g	6.13 g 4.89 g 2.14 g	4.78 g 6.35 g 1.23 g	6.18 g 14.45 g 7.05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
19.56 g 6.38 g 0.18 g	29.35 g 14.84 g 0.52 g	43.14 g 5.00 g 0.02 g	44.71 g 16.20 g 0.53 g	31.63 g 0.00 g 0.45 g		



Heti étlap 2024.08.12. - 2024.08.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00004) Iskola	    	     	  		  

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