Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00004) Iskola	Tízórai	Tej 2dl[7], Sajtos croissan[1,3,7]	Kakaó [7], Alpesi szalámi (6), Margarin, Magvas zsemle[1], Jégcsapretek	Gyümölcs tea, Sajtkrém natúr[7], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika	Tej 2dl[7], Tojáskrém i [3,10,(1,7)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom	Gyümölcs tea, Főtt virsli i (10), Mustár[10,(12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 97.06 Kcal / 405.71 Kj	Energia: 545.42 Kcal / 2,279.86 Kj	Energia: 265.33 Kcal / 1,109.08 Kj	Energia: 302.74 Kcal / 1,265.45 Kj	Energia: 342.59 Kcal / 1,432.03 Kj
		Fehérje: 12.02 g; Zsír: 17.45 g; T.Zsírsav: 8.68 g	Fehérje: 22.49 g; Zsír: 21.11 g; T.Zsírsav: 8.63 g	Fehérje: 10.57 g; Zsír: 7.32 g; T.Zsírsav: 3.35 g	Fehérje: 16.65 g; Zsír: 16.78 g; T.Zsírsav: 4.85 g	Fehérje: 14.56 g; Zsír: 12.33 g; T.Zsírsav: 3.93 g
		Szénhidrát: 29.99 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.71 g	Szénhidrát: 65.14 g; Cukor: 25.34 g; Só: 2.46 g	Szénhidrát: 38.69 g; Cukor: 8.99 g; Só: 1.03 g	Szénhidrát: 36.73 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.44 g	Szénhidrát: 42.59 g; Cukor: 8.99 g; Só: 1.72 g
	Ebéd	Vajgaluskaleves i[1,3,(7,9,10)], Sertés aprópecsenye i, Paradicsomos káposzta i [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Csurgatott tojásleves i [1,3], Tavaszi pulykaragu i, Bulgur i[1]	Zöldséges burgonyaleves i[1,(3,7,9,10)], Sertés paprikás i[1,7], Tészta köret i[1]	Vegyes gyümölcsleves i [1,7,(6,8,12)], Csirkemáj rizottó sajttal i[7]	Tárkonyos csirkeraguleves i[1,7,(3,9,10)], Tejbendara kakaó szórattal i[1,7]
		Energia: 644.53 Kcal / 2,694.14 Kj	Energia: 642.53 Kcal / 2,685.78 Kj	Energia: 729.95 Kcal / 3,051.19 Kj	Energia: 747.32 Kcal / 3,123.80 Kj	Energia: 575.38 Kcal / 2,405.09 Kj
		Fehérje: 30.26 g; Zsír: 36.94 g; T.Zsírsav: 7.31 g	Fehérje: 32.36 g; Zsír: 29.36 g; T.Zsírsav: 4.72 g	Fehérje: 32.61 g; Zsír: 33.76 g; T.Zsírsav: 7.50 g	Fehérje: 39.18 g; Zsír: 19.77 g; T.Zsírsav: 7.27 g	Fehérje: 34.37 g; Zsír: 22.56 g; T.Zsírsav: 6.95 g
		Szénhidrát: 67.07 g; Cukor: 9.42 g; Só: 2.88 g	Szénhidrát: 65.58 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.54 g	Szénhidrát: 72.25 g; Cukor: 0.86 g; Só: 2.88 g	Szénhidrát: 101.46 g; Cukor: 9.00 g; Só: 1.42 g	Szénhidrát: 65.50 g; Cukor: 9.79 g; Só: 1.16 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00004) Iskola	**Uzsonna**	Tejszelet[1,3,7], Banán	Gyümölcsjoghurt[7], Teljes kiőrlésű csokoládés rizskorong	Mákkal töltött kifli[1,3,7, (5,8,11)], Alma	Méz, Margarin, Zsemle[1]	Sajtos kifli [1,3,7,(8,11)], Vegyes gyümölcspüré
		Energia: 257.87 Kcal / 1,077.90 Kj	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 Kj	Energia: 241.31 Kcal / 1,008.68 Kj	Energia: 248.37 Kcal / 1,038.19 Kj	Energia: 239.09 Kcal / 999.40 Kj
		Fehérje: 4.63 g; Zsír: 8.14 g; T.Zsírsav: 3.34 g	Fehérje: 19.61 g; Zsír: 7.59 g; T.Zsírsav: 3.78 g	Fehérje: 6.55 g; Zsír: 5.81 g; T.Zsírsav: 2.28 g	Fehérje: 5.24 g; Zsír: 4.38 g; T.Zsírsav: 1.38 g	Fehérje: 6.00 g; Zsír: 7.09 g; T.Zsírsav: 0.10 g
		Szénhidrát: 40.74 g; Cukor: 11.46 g; Só: 0.20 g	Szénhidrát: 198.01 g; Cukor: 22.45 g; Só: 0.52 g	Szénhidrát: 40.01 g; Cukor: 3.66 g; Só: 0.51 g	Szénhidrát: 47.06 g; Cukor: 16.20 g; Só: 1.01 g	Szénhidrát: 36.52 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.45 g

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

.....
Dietetikus