Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		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 kenyér[1], Paradicsom	Gyümölcs tea, Főtt virsli i (10), Mustár[10,(12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 326.66 Kcal / 1,365.44 Kj	Energia: 545.42 Kcal / 2,279.86 Kj	Energia: 253.28 Kcal / 1,058.71 Kj	Energia: 318.72 Kcal / 1,332.25 Kj	Energia: 330.54 Kcal / 1,381.66 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: 16.85 g; Zsír: 12.54 g; T.Zsírsav: 3.68 g	Fehérje: 14.56 g; Zsír: 12.33 g; T.Zsírsav: 3.93 g
		Szénhidrát: 29.99 g; Cukor: 10.91 g; Só: 0.71 g	Szénhidrát: 65.14 g; Cukor: 38.59 g; Só: 2.46 g	Szénhidrát: 35.70 g; Cukor: 5.99 g; Só: 1.03 g	Szénhidrát: 40.55 g; Cukor: 10.60 g; Só: 1.79 g	Szénhidrát: 39.60 g; Cukor: 5.99 g; Só: 1.72 g
	Ebéd	Vajgaluskaleves i[1,3,(7,9,10)], Székelykáposzta i[1,7,(12)], 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)], Zöldborsós csirkemáj i, Párolt rizs i	Tárkonyos csirkeraguleves i[1,7,(3,9,10)], Tejbendara kakaó szórattal i[1,7]
		Energia: 530.31 Kcal / 2,216.70 Kj	Energia: 502.02 Kcal / 2,098.44 Kj	Energia: 657.98 Kcal / 2,750.36 Kj	Energia: 633.52 Kcal / 2,648.11 Kj	Energia: 582.80 Kcal / 2,436.10 Kj
		Fehérje: 28.87 g; Zsír: 24.95 g; T.Zsírsav: 5.91 g	Fehérje: 28.26 g; Zsír: 15.64 g; T.Zsírsav: 2.96 g	Fehérje: 31.47 g; Zsír: 27.05 g; T.Zsírsav: 5.21 g	Fehérje: 33.21 g; Zsír: 13.48 g; T.Zsírsav: 3.21 g	Fehérje: 35.56 g; Zsír: 20.59 g; T.Zsírsav: 5.92 g
		Szénhidrát: 54.77 g; Cukor: 0.65 g; Só: 1.81 g	Szénhidrát: 65.58 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.50 g	Szénhidrát: 71.00 g; Cukor: 1.20 g; Só: 2.85 g	Szénhidrát: 93.29 g; Cukor: 11.30 g; Só: 1.27 g	Szénhidrát: 70.87 g; Cukor: 28.56 g; Só: 1.21 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00004) Iskola	**Uzsonna**	Tejszelet[1,3,7], Banán	Gyümölcsjoghurt[7,(1)], 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