Heti étlap 2026.11.09. - 2026.11.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00004) Iskola	Tízórai	Tej 2dl[7], Lekváros bukta[1,7,(3,6,12)]	Gyümölcs tea, Trappista sajt[7], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]	Kakaó [7,(1)], Főtt tojás i [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika	Gyümölcs tea, Sertés párizsi(6,10), Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom	Tej 2dl[7], Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Jégcsapretek
		Energia: 504.66 Kcal / 2,109.48 Kj	Energia: 348.93 Kcal / 1,458.53 Kj	Energia: 415.82 Kcal / 1,738.13 Kj	Energia: 402.55 Kcal / 1,682.66 Kj	Energia: 449.45 Kcal / 1,878.70 Kj
		Fehérje 11.34 g; Zsír 24.94 g; T.Zsírsav 7.47 g; Szénhidrát 58.60 g; Cukor 35.70 g; Só 1.09 g	Fehérje 18.11 g; Zsír 16.33 g; T.Zsírsav 8.45 g; Szénhidrát 31.97 g; Cukor 5.99 g; Só 1.69 g	Fehérje 22.42 g; Zsír 13.02 g; T.Zsírsav 4.85 g; Szénhidrát 51.92 g; Cukor 21.89 g; Só 1.59 g	Fehérje 17.49 g; Zsír 11.22 g; T.Zsírsav 3.53 g; Szénhidrát 57.25 g; Cukor 5.99 g; Só 1.57 g	Fehérje 22.69 g; Zsír 12.89 g; T.Zsírsav 5.58 g; Szénhidrát 60.30 g; Cukor 10.86 g; Só 1.62 g
	Ebéd	Csurgatott tojásleves i [1,3], Dinó csirkemell i(1), Zöldborsófőzelék i[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Kertészleves i[1,9, (3,7,10)], Kukoricás csirkés spagetti i[1,7, (3,9,10)]	Tejfölös zöldbableves i [1,7,(3,9,10)], Halrudacskák i[1,4,(3)], Petrezselymes burgonya i, Csemege uborka[10]	Almaleves i[1,7,(6,8,12)], Bácskai rizseshús i, Vegyes vágott savanyú [10,12,15]	Babgulyás i[9], Sajtos-tejfölös makaróni i[1,7]
		Energia: 661.12 Kcal / 2,763.48 Kj	Energia: 658.54 Kcal / 2,752.70 Kj	Energia: 452.41 Kcal / 1,891.07 Kj	Energia: 531.45 Kcal / 2,221.46 Kj	Energia: 642.30 Kcal / 2,684.81 Kj
		Fehérje 37.58 g; Zsír 24.29 g; T.Zsírsav 6.26 g; Szénhidrát 72.01 g; Cukor 5.30 g; Só 4.35 g	Fehérje 41.98 g; Zsír 19.57 g; T.Zsírsav 4.19 g; Szénhidrát 87.27 g; Cukor 1.81 g; Só 2.62 g	Fehérje 28.06 g; Zsír 8.71 g; T.Zsírsav 1.44 g; Szénhidrát 63.90 g; Cukor 0.78 g; Só 2.19 g	Fehérje 25.44 g; Zsír 11.81 g; T.Zsírsav 3.38 g; Szénhidrát 79.64 g; Cukor 11.30 g; Só 1.58 g	Fehérje 39.96 g; Zsír 22.91 g; T.Zsírsav 8.72 g; Szénhidrát 68.19 g; Cukor 0.34 g; Só 3.15 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00004) Iskola	**Uzsonna**	Túró Rudi[6,7,(1,5,8)], Alma	Vajkrém natúr[7], Magvas zsemle[1], Kígyóuborka	Sajtos croissan[1,3,7]	Gyümölcsjoghurt[7,(1)], Magvas kifli 50g[1]	Puszedli gyümölcspürével[1,3,(7)], Banán
		Energia: 196.70 Kcal / 822.21 Kj	Energia: 138.33 Kcal / 578.22 Kj	Energia: 459.20 Kcal / 1,919.46 Kj	Energia: 418.17 Kcal / 1,747.95 Kj	Energia: 233.16 Kcal / 974.61 Kj
		Fehérje: 4.46 g; Zsír: 8.17 g; T.Zsírsav: 4.33 g	Fehérje: 5.79 g; Zsír: 1.61 g; T.Zsírsav: 0.46 g	Fehérje: 10.44 g; Zsír: 28.90 g; T.Zsírsav: 14.10 g	Fehérje: 16.27 g; Zsír: 7.33 g; T.Zsírsav: 3.27 g	Fehérje: 3.73 g; Zsír: 1.48 g; T.Zsírsav: 0.43 g
		Szénhidrát: 25.70 g; Cukor: 16.80 g; Só: 0.03 g	Szénhidrát: 25.00 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.77 g	Szénhidrát: 38.78 g; Cukor: 0.62 g; Só: 0.88 g	Szénhidrát: 71.01 g; Cukor: 22.45 g; Só: 1.61 g	Szénhidrát: 50.48 g; Cukor: 11.14 g; Só: 0.09 g

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

.....
Dietetikus