Heti étlap 2026.11.16. - 2026.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00004) Iskola	Tízórai	Tejeskávé[1,7], Sajtos rúd[1,7,(3,6,12,13)]	Gyümölcs tea, Halkrém i [3,4,10,(1,6,7,12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]	Kakaó [7], Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Jégcsapretek	Tej 2dl[7], Tojáskrém i [3,10,(1,7)], Magvas kenyér[1]	Gyümölcs tea, Sajtkrém natúr[7], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóuborka
		Energia: 474.75 Kcal / 1,984.46 Kj	Energia: 319.30 Kcal / 1,334.67 Kj	Energia: 415.68 Kcal / 1,737.54 Kj	Energia: 365.70 Kcal / 1,528.63 Kj	Energia: 250.14 Kcal / 1,045.59 Kj
		Fehérje: 17.07 g; Zsír: 22.40 g; T.Zsírsav: 10.76 g; Szénhidrát: 49.94 g; Cukor: 33.45 g; Só: 1.55 g	Fehérje: 16.67 g; Zsír: 16.32 g; T.Zsírsav: 3.56 g; Szénhidrát: 32.00 g; Cukor: 5.99 g; Só: 1.07 g	Fehérje: 20.29 g; Zsír: 14.42 g; T.Zsírsav: 6.21 g; Szénhidrát: 66.78 g; Cukor: 38.59 g; Só: 2.13 g	Fehérje: 19.53 g; Zsír: 15.16 g; T.Zsírsav: 3.62 g; Szénhidrát: 43.67 g; Cukor: 10.60 g; Só: 1.09 g	Fehérje: 10.49 g; Zsír: 7.24 g; T.Zsírsav: 3.35 g; Szénhidrát: 35.18 g; Cukor: 5.99 g; Só: 1.04 g
	Ebéd	Vajgaluskaleves i[1,3,(7,9,10)], Sertés aprópecsenye i, Lencsefőzelék i[1,7,10,(12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Paradicsom leves i[1,9], Dixi csirkemellszelet i[1,3,(7)], Zöldséges bulgur i[1], Tartármártás i[3,7,10,(1,12)]	Csontleves i[9,(1,3,7,10)], Főtt sertéshús i , Vegyes gyümölcsmártás i[1,7,(6,8,12)], Pirított dara i[1]	Zöldborsóleves i[1,(3,7,9,10)], Serpenyős burgonya kolbásszal i (1,6,7), Csemege uborka [10], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Májgombóc leves i[1,3,(7,9,10)], Mákos galuska i [1,6,7], Vaníliasodó i[1,7,(6,8,12)]
		Energia: 722.42 Kcal / 3,019.72 Kj	Energia: 919.05 Kcal / 3,841.63 Kj	Energia: 563.56 Kcal / 2,355.68 Kj	Energia: 804.03 Kcal / 3,360.85 Kj	Energia: 820.19 Kcal / 3,428.39 Kj
		Fehérje: 42.46 g; Zsír: 28.41 g; T.Zsírsav: 5.60 g; Szénhidrát: 81.16 g; Cukor: 3.14 g; Só: 2.13 g	Fehérje: 28.96 g; Zsír: 54.56 g; T.Zsírsav: 9.75 g; Szénhidrát: 79.70 g; Cukor: 11.00 g; Só: 3.95 g	Fehérje: 31.00 g; Zsír: 19.37 g; T.Zsírsav: 4.54 g; Szénhidrát: 64.70 g; Cukor: 12.71 g; Só: 1.68 g	Fehérje: 31.19 g; Zsír: 37.52 g; T.Zsírsav: 10.59 g; Szénhidrát: 83.37 g; Cukor: 0.43 g; Só: 3.58 g	Fehérje: 37.02 g; Zsír: 19.32 g; T.Zsírsav: 6.55 g; Szénhidrát: 126.75 g; Cukor: 34.89 g; Só: 2.48 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00004) Iskola	**Uzsonna**	Baracklekvár(12), Margarin, Zsemle[1], Alma	Búrkifli, mákos[1,3,7, (8,11)], Gyümölcslé 100%-os[15]	Kockasajt[7], Kifli[1]	Sajtos teljes kiőrlésű perec 50g[1,3,7], Vegyes gyümölcspüré	Kifli[1], Banán
		Energia: 271.85 Kcal / 1,136.33 Kj	Energia: 324.53 Kcal / 1,356.54 Kj	Energia: 200.24 Kcal / 837.00 Kj	Energia: 193.97 Kcal / 810.79 Kj	Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 Kj
		Fehérje: 5.66 g Zsír: 4.38 g T.Zsírsav: 1.38 g Szénhidrát: 52.12 g Cukor: 14.26 g Só: 1.02 g	Fehérje: 6.07 g Zsír: 10.62 g T.Zsírsav: 0.00 g Szénhidrát: 50.87 g Cukor: 23.72 g Só: 1.27 g	Fehérje: 6.90 g Zsír: 5.15 g T.Zsírsav: 3.33 g Szénhidrát: 31.50 g Cukor: 1.80 g Só: 0.71 g	Fehérje: 5.34 g Zsír: 1.17 g T.Zsírsav: 0.17 g Szénhidrát: 39.28 g Cukor: 0.32 g Só: 0.57 g	Fehérje: 6.65 g Zsír: 0.50 g T.Zsírsav: 0.13 g Szénhidrát: 64.80 g Cukor: 0.00 g Só: 0.59 g

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

.....
Dietetikus