Heti étlap 2026.11.23. - 2026.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00004) Iskola	Tízórai	Gyümölcs tea, Magvas pogácsa[1,3,7,(8,11)]	Tejeskávé[1,7], Sertés sonka(6), Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóuborka	Tej 2dl[7], Főtt tojás i[3], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]	Tej 2dl[7], Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Jégcsapretek	Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom
		Energia: 209.89 Kcal / 877.34 Kj	Energia: 484.27 Kcal / 2,024.25 Kj	Energia: 324.57 Kcal / 1,356.70 Kj	Energia: 354.98 Kcal / 1,483.82 Kj	Energia: 173.53 Kcal / 725.36 Kj
		Fehérje: 7.61 g; Zsír: 7.01 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 28.49 g; Cukor: 5.99 g; Só: 0.44 g	Fehérje: 24.90 g; Zsír: 14.17 g; T.Zsírsav: 6.99 g; Szénhidrát: 63.34 g; Cukor: 33.10 g; Só: 1.90 g	Fehérje: 17.62 g; Zsír: 12.57 g; T.Zsírsav: 4.18 g; Szénhidrát: 35.20 g; Cukor: 10.60 g; Só: 1.13 g	Fehérje: 18.94 g; Zsír: 14.89 g; T.Zsírsav: 6.78 g; Szénhidrát: 36.05 g; Cukor: 10.86 g; Só: 1.13 g	Fehérje: 7.35 g; Zsír: 1.17 g; T.Zsírsav: 0.09 g; Szénhidrát: 32.85 g; Cukor: 5.99 g; Só: 0.57 g
	Ebéd	Zöldségleves i[1,(3,7,9,10)], Pulykavagdalt i[1,3,(6,7)], Fejtett babfőzelék i[1,7]	Daragaluska leves i[1,3,9], Harcsapaprikás i[1,4,7], Tészta köret i[1]	Karfiolkrémleves i[1,7,(3,9,10)], Levesgyöngy[1,3,7], Rántott sajt i[7,(1,3)], Petrezselymes rizsköret, Tartármártás i[3,7,10,(1,12)]	Csurgatott tojásleves i[1,3], Húsgombóc i[3], Paradicsom mártás i[1,9], Burgonya féladag i	Frankfurti leves i[1,7,(3,6,9,10)], Almás rétes[1,3,7], Meggyes rétes[1,3,7]
		Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 Kj	Energia: 615.26 Kcal / 2,571.79 Kj	Energia: 1,095.66 Kcal / 4,579.86 Kj	Energia: 667.55 Kcal / 2,790.36 Kj	Energia: 514.25 Kcal / 2,149.57 Kj
		Fehérje: 38.76 g; Zsír: 41.19 g; T.Zsírsav: 6.44 g; Szénhidrát: 68.40 g; Cukor: 6.17 g; Só: 1.87 g	Fehérje: 32.15 g; Zsír: 23.00 g; T.Zsírsav: 3.66 g; Szénhidrát: 69.19 g; Cukor: 0.22 g; Só: 2.90 g	Fehérje: 39.77 g; Zsír: 79.68 g; T.Zsírsav: 24.83 g; Szénhidrát: 84.14 g; Cukor: 5.46 g; Só: 3.70 g	Fehérje: 34.30 g; Zsír: 24.28 g; T.Zsírsav: 5.29 g; Szénhidrát: 76.74 g; Cukor: 8.99 g; Só: 2.46 g	Fehérje: 17.31 g; Zsír: 20.96 g; T.Zsírsav: 7.21 g; Szénhidrát: 63.30 g; Cukor: 11.90 g; Só: 2.28 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00004) Iskola	**Uzsonna**	Kakaó dobozos 0,2 l[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1], Alma	Túrós táska[1,7,(3,6,12)]	Margarin, Magvas kenyér [1], Zöldpaprika	Gyümölcslé 100%-os[15], Pudingos levél[1,3,7,(6,12)]	Kefír[7], Kifli[1]
		Energia: 304.02 Kcal / 1,270.80 Kj	Energia: 192.36 Kcal / 804.06 Kj	Energia: 242.96 Kcal / 1,015.57 Kj	Energia: 286.21 Kcal / 1,196.36 Kj	Energia: 202.71 Kcal / 847.33 Kj
		Fehérje: 12.82 g; Zsír: 3.97 g; T.Zsírsav: 2.27 g	Fehérje: 4.72 g; Zsír: 10.80 g; T.Zsírsav: 3.29 g	Fehérje: 9.32 g; Zsír: 7.58 g; T.Zsírsav: 1.24 g	Fehérje: 3.19 g; Zsír: 11.06 g; T.Zsírsav: 2.96 g	Fehérje: 11.50 g; Zsír: 0.55 g; T.Zsírsav: 0.24 g
		Szénhidrát: 52.28 g; Cukor: 19.40 g; Só: 0.81 g	Szénhidrát: 18.85 g; Cukor: 5.50 g; Só: 0.39 g	Szénhidrát: 34.43 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.44 g	Szénhidrát: 44.97 g; Cukor: 31.42 g; Só: 0.43 g	Szénhidrát: 37.70 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.11 g

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

.....
Dietetikus