Heti étlap 2026.11.30. - 2026.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00004) Iskola	Tízórai	Tej 2dl[7], Sajtos croissan[1,3,7]	Kakaó [7,(1)], Zala felvágott, 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 kiörlésű kenyér[1], Paradicsom	Gyümölcs tea, Csicseriborsókrém i[3,10,(1,7,12)], Teljes kiörlésű kenyér[1]
		Energia: 326.66 Kcal / 1,365.44 Kj	Energia: 573.35 Kcal / 2,396.60 Kj	Energia: 399.48 Kcal / 1,669.83 Kj	Energia: 318.72 Kcal / 1,332.25 Kj	Energia: 274.65 Kcal / 1,148.04 Kj
		Fehérje: 12.02 g; Zsír: 17.45 g; T.Zsírsav: 8.68 g; Szénhidrát: 29.99 g; Cukor: 10.91 g; Só: 0.71 g	Fehérje: 28.38 g; Zsír: 18.91 g; T.Zsírsav: 7.25 g; Szénhidrát: 72.24 g; Cukor: 22.15 g; Só: 2.70 g	Fehérje: 16.70 g; Zsír: 9.62 g; T.Zsírsav: 4.24 g; Szénhidrát: 60.80 g; Cukor: 5.99 g; Só: 1.71 g	Fehérje: 16.85 g; Zsír: 12.54 g; T.Zsírsav: 3.68 g; Szénhidrát: 40.55 g; Cukor: 10.60 g; Só: 1.79 g	Fehérje: 8.60 g; Zsír: 11.84 g; T.Zsírsav: 1.77 g; Szénhidrát: 39.07 g; Cukor: 5.99 g; Só: 1.46 g
	Ebéd	Vajgaluskaleves i[1,3,(7,9,10)], Sült virsli i(10), Burgonya főzelék i[1,7], Teljes kiörlésű kenyér[1]	Csurgatott tojásleves i [1,3], Tavaszi pulykaragu i, Bulgur i[1]	Zöldséges burgonyaleves i[1,(3,7,9,10)], Tarhonyáshús i[1,(3,7,9,10)], Céklasaláta [12,15]	Vegyes gyümölcsleves i [1,7,(6,8,12)], Zöldborsós csirkemáj i, Párolt rizs i	Sertésraguleves i[1,9,(3,7,10)], Tejbendara kakaó szórattal i[1,7]
		Energia: 733.46 Kcal / 3,065.86 Kj	Energia: 502.02 Kcal / 2,098.44 Kj	Energia: 679.17 Kcal / 2,838.93 Kj	Energia: 633.52 Kcal / 2,648.11 Kj	Energia: 546.35 Kcal / 2,283.74 Kj
		Fehérje: 29.13 g; Zsír: 28.02 g; T.Zsírsav: 8.96 g; Szénhidrát: 97.33 g; Cukor: 4.93 g; Só: 2.66 g	Fehérje: 28.26 g; Zsír: 15.64 g; T.Zsírsav: 2.96 g; Szénhidrát: 65.58 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.50 g	Fehérje: 32.67 g; Zsír: 16.83 g; T.Zsírsav: 3.35 g; Szénhidrát: 95.84 g; Cukor: 8.13 g; Só: 3.33 g	Fehérje: 33.21 g; Zsír: 13.48 g; T.Zsírsav: 3.21 g; Szénhidrát: 93.29 g; Cukor: 11.30 g; Só: 1.27 g	Fehérje: 32.97 g; Zsír: 17.77 g; T.Zsírsav: 6.05 g; Szénhidrát: 69.10 g; Cukor: 27.97 g; Só: 1.18 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00004) Iskola	**Uzsonna**	Tejszelet[1,3,7], Banán	Gyümölcsjoghurt[7,(1)], Gabonás rostos keksz[1,(3,5,6,7,12,13)]	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: 254.29 Kcal / 1,062.93 Kj	Energia: 241.31 Kcal / 1,008.68 Kj	Energia: 395.90 Kcal / 1,654.86 Kj	Energia: 478.18 Kcal / 1,998.79 Kj
		Fehérje: 4.63 g; Zsír: 8.14 g; T.Zsírsav: 3.34 g	Fehérje: 7.19 g; Zsír: 9.75 g; T.Zsírsav: 3.65 g	Fehérje: 6.55 g; Zsír: 5.81 g; T.Zsírsav: 2.28 g	Fehérje: 10.32 g; Zsír: 4.76 g; T.Zsírsav: 1.52 g	Fehérje: 12.00 g; Zsír: 14.18 g; T.Zsírsav: 0.20 g
		Szénhidrát: 40.74 g; Cukor: 11.46 g; Só: 0.20 g	Szénhidrát: 33.89 g; Cukor: 27.27 g; Só: 0.77 g	Szénhidrát: 40.01 g; Cukor: 3.66 g; Só: 0.51 g	Szénhidrát: 77.84 g; Cukor: 16.20 g; Só: 1.86 g	Szénhidrát: 73.04 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.90 g

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

.....
Dietetikus