



Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00016) Iskola Felső Pécel	Citromos tea , Margarin, Baromfi párizsi, Jégcsapretek, Fehér kenyér	Vaníliás tej , Fatörzs kifli	Gyümölcs tea, Zöldhagymás szendvicskrém, Rágórépa, Fehér kenyér	Margarin, Hideg tej, Császárzsemle	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres túrókrém , Lilahagyma, Zsemle
		Energia: 369,99 Kcal / 1 546,56 KJ	Energia: 284,75 Kcal / 1 190,26 KJ	Energia: 344,96 Kcal / 1 441,93 KJ	Energia: 339,30 Kcal / 1 418,27 KJ	Energia: 286,18 Kcal / 1 196,23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,90 g 9,20 g 2,42 g	10,99 g 7,06 g 0,41 g	7,13 g 12,55 g 5,81 g	10,78 g 7,31 g 1,63 g	11,00 g 3,41 g 1,38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37,70 g 4,02 g 1,20 g	44,43 g 11,79 g 0,00 g	50,28 g 14,99 g 0,75 g	35,16 g 0,00 g 0,20 g	52,39 g 14,99 g 0,83 g		
Ebéd	(00016) Iskola Felső Pécel	Almaleves , Pincepörkölt	Frankfurti leves , Darásmetélt , Alma, Sárgabaracklekvár	Brokkolikrémleves , Pirított tészta, Tavaszi sertésragu , Párolt rizsköret	Tarhonyaleves zöldséges , Sárgaborsó főzelék , Rántott pulyka nuggets, Alma	Kertészleves , Paradicsomos halas penne
		Energia: 564,41 Kcal / 2 359,23 KJ	Energia: 704,24 Kcal / 2 943,72 KJ	Energia: 473,64 Kcal / 1 979,82 KJ	Energia: 471,88 Kcal / 1 972,46 KJ	Energia: 359,91 Kcal / 1 504,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,85 g 27,42 g 9,18 g	20,09 g 15,32 g 3,67 g	11,69 g 11,92 g 2,51 g	21,28 g 13,53 g 2,73 g	10,42 g 7,73 g 0,88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57,20 g 4,66 g 0,25 g	120,22 g 18,29 g 2,96 g	79,47 g 0,00 g 3,01 g	63,75 g 0,70 g 3,01 g	62,30 g 3,00 g 1,49 g		





Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00016) Iskola Felső Pécel	Margarin, Méz , Teljes kiőrlésű zsemle	Magyaros vajkrém, Fehér kenyér	Margarin, Zala felvágott, Teljes kiőrlésű zsemle	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle	Kakaós csiga										
		Energia: 271,16 Kcal / 1 133,45 KJ		Energia: 264,41 Kcal / 1 105,23 KJ		Energia: 272,19 Kcal / 1 137,75 KJ		Energia: 169,10 Kcal / 706,84 KJ		Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,30 g	4,36 g	1,20 g	6,75 g	11,58 g	0,00 g	7,89 g	7,51 g	2,52 g	7,04 g	6,78 g	2,55 g	3,80 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,39 g	12,15 g	0,85 g	33,66 g	0,00 g	0,67 g	20,99 g	0,00 g	1,48 g	20,40 g	0,00 g	1,04 g	30,90 g	0,00 g	0,00 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

