



Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Tízórai	(00016) Iskola Felső Pécel	Mézes tea, Vajkrém, Félbarna kenyér	Meggyes tea, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Margarin, Citromos tea, Sajt, lapka, Zsemle	Margarin, Karamell, Kalács
		Energia: 337,16 Kcal / 1 409,33 Kj	Energia: 294,41 Kcal / 1 230,63 Kj	Energia: 207,00 Kcal / 865,26 Kj	Energia: 262,50 Kcal / 1 097,25 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,31 g 12,65 g 5,80 g	6,63 g 12,93 g 5,92 g	8,48 g 3,61 g 1,83 g	10,14 g 6,31 g 1,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
49,24 g 16,20 g 0,61 g	36,71 g 4,00 g 0,90 g	36,94 g 4,02 g 0,80 g	41,45 g 14,09 g 0,32 g		
Ebéd	(00016) Iskola Felső Pécel	Fejtett bableves, Milánói spagetti, Reszelt sajt, Alma	Tojásleves, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizsköret	Palócleves, Tejbedara, Fahéjas szórat, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros burgonyaleves, Főtt tojás, Lencsefőzelék, Alma, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 696,74 Kcal / 2 912,37 Kj	Energia: 690,02 Kcal / 2 884,28 Kj	Energia: 386,43 Kcal / 1 615,28 Kj	Energia: 754,10 Kcal / 3 152,14 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,72 g 24,96 g 7,62 g	24,04 g 26,70 g 6,68 g	12,72 g 7,00 g 1,81 g	36,80 g 19,57 g 5,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
86,13 g 2,00 g 1,61 g	87,60 g 0,00 g 4,19 g	67,36 g 19,98 g 1,81 g	93,79 g 3,22 g 1,96 g		





Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00016) Iskola Felső Pécel	Körözött , Teljes kiőrlésű zsemle			Kockasajt , Stangli vizes			Padlizsán krém , Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma			Kakaós csiga		
		Energia: 145,68 Kcal / 608,94 Kj			Energia: 144,28 Kcal / 603,09 Kj			Energia: 217,78 Kcal / 910,32 Kj			Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,26 g	2,97 g	1,39 g	4,66 g	3,08 g	1,00 g	7,69 g	2,00 g	0,38 g	3,80 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,81 g	0,00 g	0,66 g	23,70 g	0,00 g	1,09 g	41,08 g	0,14 g	0,94 g	30,90 g	0,00 g	0,00 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

