



## Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

|                        |                       | hétfő                                                    | kedd                                                | szerda                                                                           | csütörtök                                                                |
|------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai                | (00013) Óvoda Pécel   | Mézes tea, Túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér              | Kakaó, Margarin, Foszlós kalács                     | Erdei gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom         | Citromos tea , Főtt virsli , Ketchup, Teljes kiőrlésű kenyér             |
|                        |                       | Energia: 227,88 Kcal / 952,54 KJ                         | Energia: 186,41 Kcal / 779,19 KJ                    | Energia: 271,34 Kcal / 1 134,20 KJ                                               | Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 KJ                                       |
|                        |                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                            | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                    |
|                        |                       | 8,18 g 2,15 g 0,86 g                                     | 9,06 g 5,11 g 1,24 g                                | 5,42 g 8,17 g 0,11 g                                                             | 13,93 g 10,14 g 2,54 g                                                   |
|                        |                       | Szénhidrát Cukor Só                                      | Szénhidrát Cukor Só                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                              | Szénhidrát Cukor Só                                                      |
| 42,98 g 16,20 g 0,76 g | 26,41 g 3,95 g 0,20 g | 43,39 g 14,99 g 0,75 g                                   | 36,47 g 6,82 g 1,79 g                               |                                                                                  |                                                                          |
|                        |                       |                                                          |                                                     |                                                                                  |                                                                          |
| Ebéd                   | (00013) Óvoda Pécel   | Húsos zöldborsóleves , Tejbedara , Fahéjas szórat , Alma | Citromos almaleves , Bácskai rizseshús , Savanyúság | Zellerkrémleves , Pirított zsemlekocka, Parajos penne sertéshússal, Reszelt sajt | Korpagaluska leves , Fasírt golyók, Sárgaborsó főzelék , Félbarna kenyér |
|                        |                       | Energia: 479,50 Kcal / 2 004,31 KJ                       | Energia: 411,05 Kcal / 1 718,19 KJ                  | Energia: 716,45 Kcal / 2 994,76 KJ                                               | Energia: 529,69 Kcal / 2 214,10 KJ                                       |
|                        |                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                            | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                    |
|                        |                       | 13,22 g 5,35 g 0,58 g                                    | 11,71 g 14,61 g 3,95 g                              | 29,31 g 30,13 g 10,49 g                                                          | 27,08 g 19,35 g 5,28 g                                                   |
|                        |                       | Szénhidrát Cukor Só                                      | Szénhidrát Cukor Só                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                              | Szénhidrát Cukor Só                                                      |
|                        |                       | 93,77 g 38,16 g 0,99 g                                   | 58,18 g 5,16 g 1,56 g                               | 80,59 g 0,00 g 0,97 g                                                            | 60,14 g 0,00 g 2,30 g                                                    |
|                        |                       |                                                          |                                                     |                                                                                  |                                                                          |
|                        |                       |                                                          |                                                     |                                                                                  |                                                                          |



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

|         |                     | hétfő                                                                                                                                                               |        |           | kedd                                                                                                                                                                                                                                                     |        |           | szerda                                                                                                                                                                                                                                                      |         |           | csütörtök                                                                                                                                                               |        |           |
|---------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------|
| Uzsonna | (00013) Óvoda Pécel | Kocka sajt, Kifli, Paprika                                                                                                                                          |        |           | Sonka krém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom                                                                                                                                                                                                          |        |           | Burgonyás pogácsa                                                                                                                                                                                                                                           |         |           | Trappista sajt, Margarin, Császárszemle, Rágórépa                                                                                                                       |        |           |
|         |                     | Energia: 161,09 Kcal / 673,36 Kj                                                                                                                                    |        |           | Energia: 197,70 Kcal / 826,39 Kj                                                                                                                                                                                                                         |        |           | Energia: 218,06 Kcal / 911,49 Kj                                                                                                                                                                                                                            |         |           | Energia: 244,53 Kcal / 1 022,14 Kj                                                                                                                                      |        |           |
|         |                     | Fehérje                                                                                                                                                             | Zsír   | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                                                                                                                                                  | Zsír   | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                                                                                                                                                     | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                                                                 | Zsír   | T.Zsírsav |
|         |                     | 5,40 g                                                                                                                                                              | 3,20 g | 1,00 g    | 6,94 g                                                                                                                                                                                                                                                   | 6,25 g | 2,97 g    | 4,55 g                                                                                                                                                                                                                                                      | 10,40 g | 0,00 g    | 12,81 g                                                                                                                                                                 | 8,88 g | 5,39 g    |
|         |                     | Szénhidrát                                                                                                                                                          | Cukor  | Só        | Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                               | Cukor  | Só        | Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                  | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                                                                                                                                              | Cukor  | Só        |
|         |                     | 26,88 g                                                                                                                                                             | 0,00 g | 0,46 g    | 27,47 g                                                                                                                                                                                                                                                  | 0,00 g | 0,94 g    | 24,80 g                                                                                                                                                                                                                                                     | 0,00 g  | 0,60 g    | 27,99 g                                                                                                                                                                 | 0,00 g | 0,46 g    |
|         |                     |   |        |           |    |        |           |    |         |           |   |        |           |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

