



Heti étlap 2025.07.21. - 2025.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00014) Iskola Alsó Pécel	Citromos tea , Reszelt sajt, Margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom	Tejeskávé , Vajkrém, Stangli	Gyümölcs tea, Magyaros szendvicskrém, Zsemle , Lilahagyma	Vaníliás tej , Margarin, Kifli	Gyümölcs tea, Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiórlésű kenyér, Paprika
		Energia: 295,34 Kcal / 1 234,52 KJ	Energia: 369,35 Kcal / 1 543,88 KJ	Energia: 332,29 Kcal / 1 388,97 KJ	Energia: 244,44 Kcal / 1 021,76 KJ	Energia: 310,45 Kcal / 1 297,68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		14,60 g 9,58 g 5,46 g	12,92 g 16,50 g 6,23 g	6,53 g 12,64 g 5,80 g	10,41 g 3,24 g 0,43 g	10,19 g 8,22 g 2,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00014) Iskola Alsó Pécel	Húsleves , Cérnametélt , Parajfőzelék , Főtt tojás, Félbarna kenyér	Karalábéleves , Budapest sertésragu, Tört burgonya , Céklasaláta	Pirított tésztaleves , Kelkáposzta főzelék , Vagdalt , Félbarna kenyér	Lencseleves , Rizseshús , Csemege uborka	Pandúrleves , Káposztás kocka , Alma
		Energia: 324,19 Kcal / 1 355,11 KJ	Energia: 754,50 Kcal / 3 153,81 KJ	Energia: 480,63 Kcal / 2 009,03 KJ	Energia: 658,65 Kcal / 2 753,16 KJ	Energia: 495,50 Kcal / 2 071,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		14,97 g 15,09 g 2,28 g	31,92 g 31,58 g 9,22 g	20,90 g 21,83 g 5,59 g	25,09 g 20,35 g 4,79 g	17,02 g 8,86 g 1,88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00014) Iskola Alsó Pécel	Eperlekvár, Margarin, Tk. zsemle	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiórlésű kenyér, Kígyóuborka	Méz , Margarin, Tk. zsemle	Trappista sajt, Teljes kiórlésű kenyér, Paradicsom	Ízes levél
		Energia: 185,33 Kcal / 774,68 KJ	Energia: 228,62 Kcal / 955,63 KJ	Energia: 197,29 Kcal / 824,67 KJ	Energia: 276,53 Kcal / 1 155,90 KJ	Energia: 210,00 Kcal / 877,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5,23 g 0,46 g 0,16 g	9,36 g 6,47 g 1,79 g	5,14 g 0,46 g 0,16 g	14,13 g 9,33 g 5,49 g	3,30 g 9,60 g 5,22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2025.07.21. - 2025.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00014) Iskola Alsó Pécel	 	  		 	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

