



Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00016) Iskola Felső Pécel	Citromos tea , Baromfi párizsi, Margarin, Félbarna kenyér	Vaníliás tej , Margarin, Stangli vizes	Citromos tea , Tonhalas krém , Teljes kiőrlésű kenyér	Hideg tej, Margarin, Sajt, lapka, Zsemle	Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Húskrém
		Energia: 238,44 Kcal / 996,68 Kj	Energia: 234,20 Kcal / 978,96 Kj	Energia: 301,07 Kcal / 1 258,47 Kj	Energia: 281,18 Kcal / 1 175,33 Kj	Energia: 380,52 Kcal / 1 590,57 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,72 g 5,45 g 1,26 g	10,03 g 3,29 g 0,45 g	13,29 g 11,16 g 4,10 g	15,00 g 6,59 g 2,26 g	11,20 g 14,65 g 4,17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37,26 g 4,02 g 0,91 g	41,29 g 8,99 g 0,64 g	35,47 g 4,02 g 1,11 g	42,90 g 0,00 g 0,80 g	49,18 g 15,70 g 1,46 g		
Ebéd	(00016) Iskola Felső Pécel	Frankfurti leves , Metélt tészta, Mákszórás	Húsgaluska leves , Parajmártás, Főtt tojás, Főtt burgonya , Narancs	Sajtkrémleves, Levesgyöngy , Bácskai rizseshús , Savanyúság	Tarhonyaleves , Aprópecsenye , Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér , Menü süti	Karalábékrémleves , Sertés pörkölt , Köret tészta , Savanyúság
		Energia: 656,02 Kcal / 2 742,16 Kj	Energia: 557,82 Kcal / 2 331,69 Kj	Energia: 696,36 Kcal / 2 910,78 Kj	Energia: 792,72 Kcal / 3 313,57 Kj	Energia: 650,86 Kcal / 2 720,59 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,39 g 21,33 g 5,57 g	20,42 g 16,72 g 2,49 g	24,51 g 30,89 g 12,32 g	25,41 g 39,69 g 9,24 g	26,77 g 23,92 g 6,64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
93,22 g 9,99 g 1,08 g	79,26 g 0,00 g 2,20 g	78,83 g 1,32 g 2,94 g	79,05 g 3,00 g 0,92 g	81,64 g 1,32 g 1,22 g		





Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00016) Iskola Felső Pécel	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika			Teljes kiőrlésű kenyér, Kenőmájás			Túrós batyu			Margarin, Sonka felvágott, Félbarna kenyér, Paradicsom			Kifli, Gyümölcs joghurt		
		Energia: 207,82 Kcal / 868,69 KJ			Energia: 232,50 Kcal / 971,85 KJ			Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ			Energia: 211,32 Kcal / 883,32 KJ			Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,31 g	11,55 g	0,00 g	9,36 g	7,26 g	2,67 g	8,60 g	4,80 g	0,00 g	10,92 g	3,52 g	0,05 g	6,86 g	3,21 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,62 g	0,00 g	0,66 g	31,44 g	0,00 g	1,29 g	41,30 g	5,00 g	0,30 g	33,69 g	0,00 g	1,36 g	36,28 g	12,99 g	0,49 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

