






Heti étlap 2021.04.26. - 2021.04.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00014) Iskola Alsó Pécel</b>	Gyümölcs tea, Paprikás szalámi, Margarin, Burgonyás kenyér	Citromos tea, Tonhalkrém, Félbarna kenyér, Paprika	Kakaó, Molnárka	Gyümölcs tea, Sonka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Margarin, Kalács
		Energia: 456,54 Kcal / 1 908,34 KJ	Energia: 301,91 Kcal / 1 261,98 KJ	Energia: 141,56 Kcal / 591,72 KJ	Energia: 362,56 Kcal / 1 515,50 KJ	Energia: 308,25 Kcal / 1 288,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11,96 g 14,56 g 5,25 g	11,40 g 11,13 g 2,77 g	7,58 g 5,48 g 3,02 g	10,97 g 6,55 g 1,02 g	10,17 g 9,15 g 3,83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51,36 g 14,99 g 1,99 g	38,46 g 5,02 g 1,08 g	47,16 g 2,00 g 0,30 g	46,50 g 14,99 g 1,80 g	29,52 g 2,10 g 0,73 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00014) Iskola Alsó Pécel</b>	Zöldbableves, Lecsós sertésragu, Párolt bulgur, Alma	Erőleves, Cérnamentelt, Csemege karaj, Paradicsomos káposzta, Félbarna kenyér	Húsgaluska leves, Parajmártás, Főtt tojás, Főtt burgonya	Fahéjas szilvaleves, Serpenyős burgonya, Főtt virsli, Csemege uborka, Félbarna kenyér	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Rizseshús, Cékla
		Energia: 670,93 Kcal / 2 804,49 KJ	Energia: 417,70 Kcal / 1 745,99 KJ	Energia: 455,72 Kcal / 1 904,91 KJ	Energia: 585,02 Kcal / 2 445,38 KJ	Energia: 619,24 Kcal / 2 588,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		21,58 g 29,44 g 8,36 g	22,62 g 13,16 g 2,62 g	20,74 g 17,64 g 3,67 g	16,73 g 23,72 g 6,66 g	18,51 g 18,88 g 5,44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80,48 g 3,32 g 5,64 g	51,09 g 7,99 g 4,74 g	53,25 g 0,00 g 2,83 g	73,45 g 8,93 g 6,00 g	92,51 g 6,03 g 3,46 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00014) Iskola Alsó Pécel</b>	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Baromfi párizsi, Margarin, Burgonyás kenyér	Pecsenyészir, Teljes kiőrlésű kifli, Lilahagyma	Sajtkrém, Zsemle	Gyümölcs joghurt, Kifli
		Energia: 301,87 Kcal / 1 261,82 KJ	Energia: 331,95 Kcal / 1 387,55 KJ	Energia: 431,30 Kcal / 1 802,83 KJ	Energia: 258,49 Kcal / 1 080,49 KJ	Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11,54 g 11,79 g 6,26 g	10,21 g 8,27 g 2,12 g	5,22 g 30,31 g 12,00 g	7,05 g 12,15 g 6,87 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
20,70 g 0,00 g 1,16 g	36,88 g 0,00 g 1,29 g	31,59 g 0,00 g 0,85 g	32,20 g 0,00 g 0,87 g	36,28 g 12,99 g 0,49 g		





### Heti étlap 2021.04.26. - 2021.04.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00014) Iskola Alsó Pécel</b>					

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

