



Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00016) Iskola Felső Pécel	Citromos tea , Margarin, Főtt tojás, Teljes kiőrlésű zsemle	Gyümölcs tea, Gouda sajt, Margarin, Burgonyás kenyér	Gyümölcs tea, Paprikás szalámi, Margarin, Zsemle	Tejeskávé , Margarin, Fatörzs
		Energia: 180,27 Kcal / 753,53 KJ	Energia: 347,82 Kcal / 1 453,89 KJ	Energia: 334,21 Kcal / 1 397,00 KJ	Energia: 283,58 Kcal / 1 185,36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8,68 g 5,34 g 1,28 g	14,09 g 9,20 g 5,40 g	11,57 g 11,72 g 4,39 g	11,34 g 7,37 g 0,47 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00016) Iskola Felső Pécel	Sertésraguleves , Tejbedara , Kakaószórat , Körte	Vegyes gyümölcsleves, Rántott halrud , Zöldséges bulgur	Zöldborsókrémleves, Levesgyöngy , Bolognai penne , Reszelt sajt	Gombaleves , Temesvári sertésragu , Párolt rizsköret
		Energia: 553,18 Kcal / 2 312,29 KJ	Energia: 783,56 Kcal / 3 275,28 KJ	Energia: 585,69 Kcal / 2 448,18 KJ	Energia: 609,80 Kcal / 2 548,96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		20,39 g 9,33 g 1,56 g	23,19 g 42,27 g 3,59 g	23,23 g 23,50 g 7,50 g	22,72 g 21,04 g 5,22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00016) Iskola Felső Pécel	Füstölt párizsi, Margarin, Félbarna kenyér	Házi csirkemájaskrém , Zöldség, Zsemle	Zöldhagymás szendvicsskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Kifli, Kockasajt
		Energia: 224,88 Kcal / 940,00 KJ	Energia: 218,94 Kcal / 915,17 KJ	Energia: 272,34 Kcal / 1 138,38 KJ	Energia: 155,21 Kcal / 648,78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8,76 g 6,43 g 1,72 g	10,60 g 4,12 g 0,69 g	6,27 g 12,84 g 5,92 g	5,04 g 3,11 g 1,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00016) Iskola Felső Pécel	   	 	 	 

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

