



Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00013) Óvoda Pécel</b>	Margarin, Hideg tej, Félbarna kenyér, Sajt, lapka	Körözött, Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom	Margarin, Meggyes tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Sertéspárizsi	Margarin, Kakaó, Kalács	Margarin, Citromos tea, Méz, Félbarna kenyér
		Energia: 265,49 Kcal / 1 109,75 KJ	Energia: 152,16 Kcal / 636,03 KJ	Energia: 193,88 Kcal / 810,42 KJ	Energia: 206,20 Kcal / 861,92 KJ	Energia: 181,23 Kcal / 757,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,95 g 6,41 g 2,24 g	6,42 g 1,89 g 0,78 g	6,96 g 4,56 g 1,24 g	9,83 g 6,04 g 1,72 g	4,47 g 0,60 g 0,02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,30 g 0,00 g 0,61 g	27,60 g 5,00 g 0,66 g	30,37 g 4,00 g 0,98 g	28,37 g 3,75 g 0,27 g	39,14 g 12,12 g 0,51 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00013) Óvoda Pécel</b>	Sertésraguleves, Gránátos kocka, Alma	Füstölt főtt tarja kocka, Zöldség leves, Sárgaborsó főzelék, Félbarna kenyér	Lecsós sertésragu, Párolt bulgur, Tojásleves, Alma	Tarhonyaleves, Karalábefőzelék, Félbarna kenyér, Fasírt	Petrezselymes rizs, Csiki saláta, Paradicsom leves, Panírozott halpárna
		Energia: 516,58 Kcal / 2 159,30 KJ	Energia: 456,95 Kcal / 1 910,05 KJ	Energia: 456,88 Kcal / 1 909,76 KJ	Energia: 572,47 Kcal / 2 392,92 KJ	Energia: 845,69 Kcal / 3 534,98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,94 g 7,32 g 0,69 g	23,54 g 16,67 g 5,56 g	16,47 g 16,94 g 4,31 g	22,96 g 27,48 g 7,88 g	21,93 g 42,99 g 4,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
92,17 g 0,00 g 2,67 g	51,78 g 0,44 g 1,51 g	60,55 g 0,88 g 2,29 g	57,03 g 2,50 g 1,33 g	91,24 g 7,55 g 1,74 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00013) Óvoda Pécel</b>	Kenőmájás, Teljes kiőrlésű zsemle	Sajtos pogácsa	Szendvicskrém, Zsemle, Paprika	Házi húskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Gyümölcs joghurt, TK. Kifli
		Energia: 132,40 Kcal / 553,43 KJ	Energia: 218,06 Kcal / 911,49 KJ	Energia: 226,84 Kcal / 948,19 KJ	Energia: 234,74 Kcal / 981,21 KJ	Energia: 275,37 Kcal / 1 151,05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,12 g 3,61 g 1,29 g	4,55 g 0,00 g 0,00 g	6,26 g 8,69 g 3,87 g	7,65 g 8,40 g 1,74 g	7,44 g 13,70 g 6,42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
20,28 g 0,00 g 0,85 g	24,80 g 0,00 g 0,00 g	32,90 g 0,00 g 0,69 g	31,23 g 0,00 g 0,79 g	30,05 g 17,99 g 0,88 g		





### Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	(00013) Óvoda Pécel					 

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

