



Heti étlap 2025.07.28. - 2025.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00014) Iskola Alsó Pécel	Citromos tea , Zöldfűszeres szendvicsskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Vaníliás tej , Vajkrém, TK. Kifli	Gyümölcs tea, Baromfi párizsi, Margarin, Tk. zsemle , Újhagyma	Kakaó, Margarin, Stangli	Citromos tea , Paprikás szalámi, Margarin, Falusi kenyér , Paprika
		Energia: 188,04 Kcal / 786,01 KJ	Energia: 374,08 Kcal / 1 563,65 KJ	Energia: 279,70 Kcal / 1 169,15 KJ	Energia: 259,91 Kcal / 1 086,42 KJ	Energia: 100,20 Kcal / 418,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6,00 g 1,19 g 0,20 g	11,72 g 15,20 g 6,21 g	9,90 g 5,16 g 1,38 g	12,43 g 4,91 g 0,64 g	4,13 g 6,76 g 2,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00014) Iskola Alsó Pécel	Rizsleves, Sárgaborsó főzelék , Fokhagymás sertésragu, Félbarna kenyér	Zellerkrémleves , Levesgyöngy , Csikós tokány, Főtt burgonya, Savanyúság	Csirkeraguleves , Főtt tészta, Mákszórás	Daragaluska leves , Rakott kel bulgurral, Félbarna kenyér, Alma	Gyümölcsleves , Rántott halrud , Párolt rizsköret , Tartármártás
		Energia: 541,11 Kcal / 2 261,84 KJ	Energia: 569,20 Kcal / 2 379,26 KJ	Energia: 671,87 Kcal / 2 808,42 KJ	Energia: 616,37 Kcal / 2 576,43 KJ	Energia: 888,65 Kcal / 3 714,56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		26,61 g 21,51 g 5,53 g	20,13 g 21,04 g 6,70 g	28,19 g 19,36 g 3,85 g	24,60 g 31,34 g 8,87 g	20,37 g 51,40 g 7,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00014) Iskola Alsó Pécel	6,00 g 1,19 g 0,20 g	11,72 g 15,20 g 6,21 g	9,90 g 5,16 g 1,38 g	12,43 g 4,91 g 0,64 g	4,13 g 6,76 g 2,63 g
		37,15 g 4,02 g 1,21 g	47,59 g 8,99 g 0,55 g	48,28 g 14,99 g 0,86 g	43,56 g 2,00 g 0,31 g	5,03 g 4,02 g 0,61 g





Heti étlap 2025.07.28. - 2025.08.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00014) Iskola Alsó Pécel	Áfonyalekvár, Margarin, Zsemle			Tojáskrém , Félbarna kenyér, Paprika			Gyümölcs joghurt, Kifli			Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Pogácsa, sajtos		
		Energia: 164,85 Kcal / 689,07 KJ			Energia: 185,73 Kcal / 776,35 KJ			Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ			Energia: 278,46 Kcal / 1 163,96 KJ			Energia: 228,15 Kcal / 953,67 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
		5,68 g	0,76 g	0,02 g	8,02 g	2,23 g	0,37 g	6,86 g	3,21 g	3,13 g	7,47 g	12,45 g	7,00 g	3,08 g	16,37 g	4,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35,71 g	0,00 g	0,72 g	33,16 g	0,00 g	1,19 g	36,28 g	12,99 g	0,49 g	33,00 g	0,00 g	0,91 g	16,86 g	0,00 g	0,99 g
 			   			 			 			   				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

